

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№1-2 (161-162) 24 января 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

«Демисезонная» зима опасна травмами



О том, хорошая или плохая погода стоит этой зимой можно спорить: одним хотелось бы хрустящего снега и морозов, других вполне устраивает возможность большую часть времени ходить в демисезонной куртке. А вот белорусские травматологи заявляют, что более отвратительную погоду сложно даже представить.

стр.4

Кровь людская – не водица



Все в крови обусловлено главным ее свойством: она течет. Здесь царит оживленное движение: защитные клетки беспрестанно рыщут в поисках вирусов, непрерывно курсируют эритроциты, тромбоциты ищут повреждения в стенках сосудов. Первостепенная функция крови – доставка кислорода в ткани. «Транспортным средством» служит при этом одна из самых удачных комбинаций, выработанных эволюцией, - связка эритроцитов и гемоглобина.

Эритроциты – самые многочисленные из клеток крови: тридцать триллионов их плывет по жилам взрослого человека.

Чтобы в точности копировать свойства человеческой крови, ученым еще нужно много узнать о том, как функционируют ее регулирующие системы. Но стоит выпустить кровь из вены, чтобы исследовать ее в комплексе – и она свертывается. Она уклоняется от наблюдения. И нет окончательной уверенности в том, что под микроскопом ученого клетки крови ведут себя так же, как и в человеческом теле. Науке известна лишь умирающая кровь. А тот источник жизни, что течет и пульсирует в наших жилах, во многом остается загадкой.

стр.5

Компьютер и ЗАВИСимость



«Не оторвать от компьютера, как будто наркоман какой-то!», - в сердцах говорит мать прилипшему к монитору сыну. И оказывается очень близка к истине. О компьютерной зависимости, получающей все большее распространение в нашем обществе, мы побеседовали с заведующей кафедрой психотерапии и медицинской психологии БелМАПО, главным внештатным специалистом Министерства здравоохранения Республики Беларусь по психотерапии Ириной БАЙКОВОЙ.

стр.6

Бросай курить – вставай на лыжи!



Большинство белорусов все еще с нетерпением ждут, когда выпадет достаточно снега, чтобы с лыжами под мышкой отправиться в леса и поля. О плюсах и минусах лыжного спорта и о том, как правильно подготовиться к занятиям нам рассказывает заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ.

стр.27

Если настала пора креститься

Несмотря на наше стремление стать ближе к Богу, мы еще от Него безгранично далеки. И что бы сократить это расстояние хотя бы на один шаг, поговорим о таинстве крещения.



По традиции Церкви младенца следует крестить на восьмой или на сороковой день жизни. Понятно, что в таком возрасте требовать от него веры и покаяния – двух главных условий соединения с Господом – нельзя. Поэтому с древних времен появились «крестные» - люди, за веру которых крестят младенцев.

После погружения младенца в купель крещения крестный принимает его из рук священника. Отсюда славянское название – восприемник. Тем самым он на всю жизнь берет на себя обязанность воспитывать ребенка в православном духе, и ответ за это воспитание будет давать на Страшном Суде.

стр.8

Руль и педали по половому признаку



стр.29

Женщина-водитель сегодня – уже привычное явление. Много нас, милые дамы, на дорогах. Однако статистика удивляет: среди женщин, получивших права на вождение автомобиля, регулярно ездит на авто едва одна треть, более одной трети пользуется автомобилем только от случая к случаю, а остальные, как ни парадоксально, положили свои долгожданные автодокументы на полку.

В чем же причина? Неуверенность в своих силах? Традиционные неудачи новичков? Подверженность стереатипам а-ля «женщина за рулем – опасность на дороге»?.. Или обычное желание по-меньше рисковать?

Как бы то ни было, некоторые маркетологи-провидцы уже предлагают открывать специальные женские автосалоны. И это абсолютно продуманный ход: автомобильные желания и предпочтения женщин абсолютно не похожи на мужские. Поэтому пора объединяться!

«ЗГ» открывает новую рубрику «Дама на колесах», где мы будем рассказывать, что такое женский автомобильный мир. И, возможно, наши дороги станут безопаснее, ведь дорожно-патрульные службы признают: женщины – наименее злостные нарушители правил дорожного движения.

В путь! С Огоньком и Ветерком!

Что растет на подоконнике?



Уход за съедобными растениями затрагивает что-то главное в природе человека. Небольшой огород вырастает не только на всяком городском пустыре, но и на бороздящей вакуум орбитальной станции. По страницам популярных изданий кочуют легенды о вечнозеленых грядках на кухнях: будто бы на подоконнике кое-кто круглый год растит и укроп, и петрушку, и шнитт-лук.

стр.20

Новости

В 2007 году в Беларуси выполнено 40 операций по трансплантации почки

40 операций по трансплантации почки проведено в 2007 году в Республиканском центре нефрологии и почечно-заместительной терапии на базе 4-й городской клинической больницы Минска, сообщает БелаПАН. По словам руководителя Республиканского центра трансплантации органов и тканей Анатолия Усса, в 2006 году было проведено 20 подобных операций, в 2005-м – только восемь.

Увеличение числа операций специалист связал с «человеческим фактором - энтузиазмом медиков, выполняющих подобные операции», а также с принятием новой редакции закона «О трансплантации органов и тканей человека», который вступил в силу в 2007 году. Напомним, закон ввел так называемую «презумпцию согласия» на забор органов у донора, который производится в случае отсутствия у него, его родственников или законных представителей письменного несогласия на эту процедуру до момента биологической смерти.

Как сообщил А. Усс, продолжается работа по созданию республиканского центра, который будет заниматься трансплантологией, на базе 9-й городской клинической больницы столицы. По его словам, реконструкция корпусов клиники, где разместится центр, выполняется в соответствии с планом.

Также, сообщил специалист, идет подготовка к проведению первой в Беларуси операции по трансплантации печени. По его словам, в 2007 году белорусские медики прошли стажировки в клиниках Западной Европы. «Наша задача – освоить технологию трансплантации печени, - заметил А. Усс. – Кроме того, что операция сложна в плане технического исполнения, для ее проведения необходимо адекватное обеспечение медикаментами, специальными расходными материалами, часть из которых не зарегистрирована в Беларуси, готовность всех лабораторных служб. Работа в этом направлении ведется», - сообщил он.

В Беларуси за год выявлено 990 ВИЧ-инфицированных

По информации Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, на 1 января 2008 года в стране зарегистрировано 8 737 случаев ВИЧ-инфекции.

На первом месте по числу зарегистрированных случаев по-прежнему находится Гомельская область – 4 665, на втором месте Минск – 1 226, на третьем – Минская область – 1 066.

Подавляющее число ВИЧ-инфицированных – это молодые люди от 15 до 29 лет. Общее количество случаев ВИЧ-инфекции в этой возрастной группе составляет 6.251 (удельный вес в общей структуре ВИЧ-инфицированных – 71,5%). Вместе с тем, на протяжении 1996-2007 годов в структуре ВИЧ-инфицированных уменьшился удельный вес возрастной группы 15-19 лет с 24,5% в 1996 году до 3,9% в 2007 году (39 случаев).

Основным путем передачи инфекции остается парентеральный, который реализуется при инъекционном введении наркотических веществ. Однако в последние годы увеличилось количество людей, инфицирование которых произошло в результате сексуальных контактов. В 2007 году половым путем заразилось 66,8% человек (661 случай).

От ВИЧ-инфицированных матерей с 1987 года по 1 января 2008 года родилось 1.090 детей, из них 145 – в 2007 году. 121 ребенку подтвержден диагноз «ВИЧ-инфекция», из них восемь детей умерли. Всего в Беларуси зарегистрировано 133 случая ВИЧ-инфекции среди детей от 0 до 14 лет.

Общее число случаев СПИДа на начало этого года составляет 920, из них в 2007 году впервые установлен диагноз 317 пациентам. В стадии СПИДа с 1987 года в Беларуси умерло 516 человек.

Напомним, в 2006 году в Беларуси было выявлено 733, в 2005 году – 751, в 2004 году – 778 ВИЧ-инфицированных.

В Беларуси ежегодно более 17% малышей появляются на свет путем кесарева сечения

В Беларуси за 11 месяцев 2007 года родились более 92 тыс. детей, сообщает БЕЛТА. По словам заместителя директора Республиканского научно-практического центра «Мать и дитя», доктора медицинских наук, профессора Ольги Харкевич, за последние 10 лет увеличилось число женщин, которым делается операция кесарева сечения. И причин этому несколько.

Прежде всего, улучшилось качество диагностики заболеваний, являющихся показанием к кесареву сечению. Улучшается оборудование поликлиник, женских консультаций, больниц. Поэтому та или иная серьезная патология чаще диагностируется еще до беременности. А благодаря развитию различных методик лечения, ведения беременности и родов сегодня имеют возможность вынашивать беременность даже те женщины, которые еще несколько лет назад не могли об этом и мечтать. Кроме того, успешно развиваются репродуктивные вспомогательные технологии, а в результате экстракорпорального оплодотворения очень часто развивается многоплодная беременность. При этом операция кесарева сечения делается чаще.

Еще одна причина, которая приводит к увеличению количества операций кесарева сечения – первого ребенка женщины все чаще стали рожать после 24-х, а иногда и 35-ти лет. А 10-15 лет назад первенец появлялся, как правило, в 19-21 год. К слову, развитие пренатальной диагностики дает возможность еще на ранних сроках определить отклонения в развитии плода, поэтому сегодня возраст женщины не является помехой для беременности и материнства. В Беларуси ежегодно прерывается более 500 беременностей при диагностике болезни Дауна и других, несовместимых с жизнью врожденных пороках развития плода, которые выявляются на ранних сроках до 12 недель беременности.

И все же, отметила Ольга Харкевич, приоритет по-прежнему остается за естественными родами. Ведь кесарево сечение – большое вмешательство в организм женщины. Существуют различные исследования по поводу того, чем отличаются дети, родившиеся естественным путем, от «кесарят». Роды – большая нагрузка не только для мамы, но и для ее ребенка, который испытывает родовой стресс, предусмотренный самой природой. Бытует также мнение, что именно этот стресс активизирует определенные центры в центральной нервной системе и дети, рожденные естественным путем, легче адаптируются к жизни.

Наши поздравления

Поздравляем с Днем рождения Александра Александровича Шерякова!

Александр Александрович Шеряков – ныне заместитель директора Республиканского унитарного предприятия «Центр экспертиз и испытаний в здравоохранении» – родился 7 января 1958 года в городском поселке Сураж Витебской области. В 1975 году окончил Суражскую среднюю школу и поступил в Витебский государственный медицинский институт. Специальность по образованию – провизор. В 1998 году ему была присуждена ученая степень кандидата фармацевтических наук.

Александр Александрович – грамотный, думающий и инициативный специалист, хороший организатор, способный поддерживать в коллективе атмосферу высокой взаимотребовательности, доброжелательности, заинтересованности в достижении поставленных целей.

При непосредственном участии А. А. Шерякова подготовлен проект постановления Министерства здравоохранения по контролю за качеством лекарственных средств, подготовлены и утверждены Министерством здравоохранения инструкции по массо-объемному изготовлению лекарственных средств в условиях аптеки и о порядке получения, хранения и использования в лабораториях наркотических и психотропных веществ. К работе всегда подходит творчески, способен в короткие сроки внедрять все новое, передовое. Постоянно организовывает и проводит учебу сотрудников лаборатории, участвует в учебе заведующих контрольно-аналитическими лабораториями республики. Им опубликовано более 100 научных работ.

Александр Александрович Шеряков принял активное участие в подготовке и издании первого тома Государственной фармакопеи Республики Беларусь и подготовке второго ее тома.

Шеряковым А. А. проделана большая работа по аккредитации лаборатории в системе испытательных лабораторий. В октябре 2007 года Лаборатория фармакопейного и фармацевтического анализа УП «Центр экспертиз и испытаний в здравоохранении» аккредитована с областью аккрекдитации – контроль качества лекарственных средств.

Являясь экспертом Фармакопейного комитета, Шеряков А. А. проводит экспертные работы по оценке качества лекарственных средств при их регистрации (перерегистрации), участвует в проведении инсекций заводов-производителей лекарственных средств как зарубежных, так и Республики Беларусь.

Александр Александрович Шеряков неоднократно награждался Почетными грамотами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, а также Почетными грамотами предприятия, награжден знаком Министерства здравоохранения «Отличник здравоохранения Республики Беларусь».

Уважаемый Александр Александрович! От всего сердца поздравляем с Днем рождения! Желаем Вам отличного настроения, жизненного оптимизма и успехов!

Коллектив РУП «Центр экспертиз и испытаний в здравоохранении».

К поздравлениям коллег присоединяются редакции «ЗГ» и журнала «Рецепт».

Вопрос по теме

27 января – День белорусской науки



Мы решили спросить у наших сограждан:

«Какие белорусские научные достижения последнего времени Вы можете назвать?»

Алена, 22 года, студентка:

- Вот так вот с ходу могу вспомнить, пожалуй, только спутник «Белка». Да еще, пожалуй, суперкомпьютер «Скиф», разработанный некоторое время назад нашими учеными совместно с россиянами. Я помню, что о нем довольно много писали, когда он только был создан, но его дальнейшая судьба мне, к сожалению, неизвестна.

Дмитрий 45 лет, эксперт отдела продаж фармпредприятия:

- Если рассматривать область фармакологогии, то мы занимаемся, в основном, выпуском генериков, используя формулы, разработанные в других странах. Обычно, все сообщения о «новых белорусских препаратах» означают разработку более дешевой формулы уже существующего зарубежного лекарственного средства. Единственная действительно уникальная и не имеющая аналогов белорусская разработка, которую можно назвать за последние годы – это противоопухолевый препарат Фотолон, который европейцы у белорусов были готовы с руками оторвать и даже сами выделили средства, чтобы побыстрей его зарегистрировать.

Константин, 25 лет, инженер-технолог:

- Я заканчивал химфак БГУ, поэтому, пожалуй, смогу вспомнить белорусские научные разработки только в этой области. Несколько лет назад, во время моей учебы перед химиками была поставлена задача создать новые химические препараты для промывки сливных труб на свинофермах, которые не только устраняли бы создавшиеся засоры, но и помогали бы защитить трубы от дальнейшего загрязнения. Звучит немного смешно, но это была действительно серьезная проблема для наших хозяйств. И, по-моему, ученые справились с ней успешно. Несколько лет назад в Беларуси были разработаны антиперены исключительных свойств. Еще одна недавняя разработка белорусских химиков сделала доступным для нашей медицины экспресс-метод анализа мочи: все необходимые сведения можно получить сразу, смочив две полоски с реактивами. Этот способ мог бы сэкономить много времени и врачам и пациентам, но почему-то пока он у нас не применяется.

Насколько я знаю, сейчас довольно хорошие перспективы имеют белорусские разработки в области аналитической химии.

Станислав, 30 лет, специалист по рекламе:

- Конечно, сразу же вспоминается «Белка», о которой столько писала наша пресса. Но, насколько я знаю, этот спутник вряд ли можно назвать чисто белорусской разработкой. По-моему, мы купили у россиян уже вполне готовый модуль, немного адаптированный по нашему заказу в соответствии со ставящимися целями, и наполнили его своей «начинкой». Чего туда на самом деле напихали, остается только гадать – благодаря аварии при запуске этого теперь не узнать. Правда, я сомневаюсь, что и внутри спутника можно было обнаружить какое-то чисто белорусское ноу-хау, скорее всего, как обычно были скомпилированы уже сделанные зарубежными учеными разработки.

Анатолий Иванович, 53 года, преподаватель одного из столичных вузов:

- Я считаю, что в последние несколько лет белорусская наука сделала резкий шаг назад. Конечно, у нас очень большой научный потенциал, но то, как мы с ним обращаемся, иначе чем разбазариванием я назвать не могу. У нас же сейчас и чиновники и пресса постоянно требуют, чтобы наука приносила пользу народному хозяйству. Причем, чтобы результат был виден немедленно и, по возможности, выражен в денежном эквиваленте. Иначе, мол, зачем нам вкладывать в нее деньги? Но ведь это абсурд! Фундаментальная наука никогда не ставила своей целью достижение каких-то практических хозяйственных целей. А вот в процессе ее развития действительно получалось много полезных «побочных продуктов». Но это происходило спустя годы, а иногда – десятилетия после начала исследований.

Мой студент учился в аспирантуре у нас, но защищать диссертацию уехал в Москву, и я его не осуждаю – там у него гораздо больше перспектив для дальнейшего научного роста.

Марина, 27 лет эколог:

- Еще в 2000 году белорусские ученые были удостоены специального приза Всемирной премии по энергоэффективности и устойчивой энергетики за создание уникальной экотехнологии строительства домов из соломы. Эту технологию используют сегодня во многих странах. В Беларуси же, насколько я знаю, было построено небольшое количество таких домиков в Гомельской области, и на этом все заглохло. Дело в том, что на развитие строительства биодомов нужно выделять специальные средства. Обычным стройорганизациям осваивать эту технологию невыгодно – возведение такого дома обходится в 2-3 раза дешевле, чем любого другого таких же размеров. Надеюсь, ситуация все-таки изменится, потому что кроме цены, у таких домов множество других преимуществ, в первую очередь, для здоровья проживающих.

Из более новых разработок могу вспомнить комплекс ресурсовосстанавливающих и энергосберегающих технологий «Экотрон», позволяющий перерабатывать отходы химических производств,делая их безопасными для природы и одновременно добывая из них горючее. Но он, кажется, тоже так и не внедрен.

Андрей 37 лет журналист:

- «Белку» в космос запустить пытались, сейчас вторую готовим. Телескоп вот новый строим. А вообще, мне, конечно, за последнее время не раз доводилось писать о разработках белорусских ученых, но я не могу вспомнить ничего особенно значимого. Новый способ защиты льна-долгунца от вредителей. Квас повышенной биологической ценности. Технология производства ДСП из картона и бумаги. Уникальный способ обточки шестеренок. В общем – все для народного хозяйства. Более глобальные проекты тоже есть, но они пока «висят в воздухе».

Вопрос задавала
Анастасия ДОРОФЕЕВА



Наши изобретения

Сильно ли болит, покажет эстезиметр

В Республиканском научно-практическом центре «Кардиология» для измерения уровня боли применяют эстезиметр, прибор Минского производственного объединения вычислительной техники (МПОВТ), сообщают naviny.by.

Эстезиметр помогает кардиологам и неврологам быстрее устанавливать диагнозы и адекватно воздействовать на больного при первых синдромах. Действие прибора объяснила кардиолог Марина Петровская: «На кожу подается слабый импульс тока. Эстезиметр измеряет, насколько остро пациент реагирует на боль. Это помогает правильно назначить лекарства и процедуры». Прибор предназначен для воспроизведения амплитуды импульсов тока, воздействующих на пациента, с целью определения порогов тактильной и болевой чувствительности.

По словам кардиолога, если пациент принимает адекватную терапию, у него снижаются болевые ощущения и увеличивается порог болевой чувствительности. Таким образом, эстезиметр позволяет судить и об эффективности назначенного лечения. Характерно, что люди, страдающие, например, сердечной ишемией, зачастую вообще не чувствуют боли. Насколько далеко зашло заболевание, эстезиметр также позволит определить.

Заместитель директора МПОВТ Игорь Тарико добавил, что прибор даже позволяет изучить состояние человека, находящегося без сознания, не способного сказать о своей боли. Теперь врачи надеются, что боль будет не только признаком болезни, но и лекарством от нее.

Прибор может быть использован для диагностики заболеваний в таких областях как неврология, кардиология, физиология труда и спорта. Пока эстезиметр запущен лишь в мелкосерийное производство по заказам Минздрава. Изделие имеет сертификат Республики Беларусь и Российской Федерации, где сердечно-сосудистые заболевания распространены не менее, чем в Беларуси.

При том, что в Беларуси стали меньше умирать от болезней сердца (в 2007 в сравнении с 2006 годом число случаев смерти от болезней системы кровообращения снизилось, проблема кардиобольных для страны по-прежнему актуальна. По данным Министерства статистики и анализа, за девять месяцев 2007 года от болезней системы кровообращения, органов дыхания, новообразований, некоторых инфекционных и паразитарных болезней умерли 71,7% от численности всех умерших за этот период.

По информации Минстата, число смертей в трудоспособном возрасте от болезней системы кровообращения составило 30,8% от общего числа умерших. Всего же в Беларуси за девять месяцев 2007 года умерли 99,5 тыс. человек (на 3,8 тыс. меньше по сравнению с аналогичным прошлогодним периодом).

Одна из основных причин высокой смертности, по мнению медиков, как раз в несвоевременном обнаружении болезни. Эстезиметр, надеются ученые, возможно, и не станет панацеей от болезней сердца, но выжить кому-то поможет точно.

О том, хорошая или плохая погода стоит этой зимой можно спорить: одним хотелось бы хрустящего снега и морозов, других вполне устраивает возможность большую часть времени ходить в демисезонной куртке. А вот белорусские травматологи заявляют, что более отвратительную погоду сложно даже представить.

«Демисезонная» зима опасна травмами

Высокая влажность, мокрый снего-дождь, чередование оттепелей и заморозков, гололед и отсутствие снега, который смягчал бы удары наших тел об асфальт, создают врачам массу работы. Ушибы, переломы, сотрясения мозга, травмы костей и суставов, повреждения связок – в этом году эти типичные «зимние» травмы встречаются особенно часто. К счастью, если пострадавший вовремя обратится за медицинской помощью, последствия большинства из этих повреждений можно свести к минимуму. Однако травматологи жалуются, что пациенты нередко добавляют им работы, а себе вреда из-за безграмотного поведения в сложной ситуации. Нередко здесь прикладывают руку и друзья, родственники, пробующие на пострадавшем средства народной медицины. Были случаи, когда травму усугубляли «добрые самаритяне», решившие, к примеру, самостоятельно вправить вывих упавшему человеку. Врачи предупреждают, что делать этого нельзя ни в коем случае.

Обойтись без помощи травматолога можно только в случае легкого ушиба, предупреждают они. В этом случае к больному месту нужно приложить что-нибудь холодное (но не ледяное). При возможности стоит обработать его мазью или гелем против ушибов, а через некоторое время – средством для рассасывания синяков. Однако для начала следует убедиться, что речь идет именно об ушибе. Случаи, когда человек встал, отряхнулся и пошел, превозмогая боль по своим делам, нередко заканчиваются очень печально. Принимая перелом за ушиб, можно заполучить перелом со смещением, вылечить который будет гораздо сложнее. Незамеченное вовремя сотрясение мозга в дальнейшем может проявиться головными болями, снижением зрения и слуха, резким ухудшением памяти и утомляемостью.



Меры безопасности, предпринятые в гололед, могут помочь избежать многих неприятностей.

- **В это время лучше оставить дома обувь на высоком каблуке или с гладкой подошвой и отдать предпочтение удобным сапогам и ботинкам с рифленой или шипованной подошвой.**
- **Передвигаясь по улице, следует внимательно смотреть под ноги, постоянно держать ситуацию под контролем. Не спешите, старайтесь расслабить ноги, ступайте на всю подошву одновременно.**
- **Если вы чувствуете, что потеряли равновесие и начинаете падать, постарайтесь сгруппироваться. Голову максимально «втяните» в плечи, локти плотно прижмите к бокам, ноги слегка согните в коленях. Ни в коем случае не выставляйте руки вперед, пытаясь найти в них опору, как бы ни толкали вас на это ваши инстинкты. В этот раз они ошибаются и могут привести вас к серьезным травмам.**
- **По возможности, постарайтесь упасть на бок – это наименее травматичная позиция. Если вас все-таки «переворачивает» на спину, как можно плотнее прижмите подбородок к груди и раскиньте руки в стороны.**

Чтобы не вспоминать все эти советы в момент падения, когда вы уже не успеете их применить, постарайтесь потренироваться правильно падать заранее, доведя эти действия до автоматизма.

Анастасия ДОРОФЕЕВА

С самых древних времен люди знали, что жизнь напрямую зависит от алой жидкости, текущей в наших жилах. Некоторые и сейчас испытывают обморочную дурноту лишь оттого, что слегка порезали себе палец, и не удивительно – ведь это сама жизнь вытекает из нас теплыми, густыми пурпурными каплями.

Кровь людская

Двойственное представление о крови как об эликсире жизни и символе смерти оставило в истории человечества множество противоречивых образов. Кровь вызывала ужас и благоговение, ее страшились и чтили как святыню. Многие видели в ней панацею от всех болезней и бед. Ваннами из крови лечили проказу и слепоту. Римский историк Плиний пишет, что, когда египетских фараонов поражала проказа, «трон для исцеления опускали в ванну с теплой человеческой кровью». Вера в чудодейственную силу крови не угасла и по сей день. В итальянском городе Неаполе на глазах у тысяч верующих становится жидкой запекшаяся кровь святого Януария, которая хранится в стеклянных сосудах. С конца XIV столетия это происходит трижды в год, в определенные дни. Если «неапольское чудо с кровью» не совершается, люди ждут беды. Правда, химики давно уже предполагают, что в священных сосудах находится не что иное, как желеобразное соединение воды, поваренной соли, извести и хлористого железа, которая разжижается при малейшем встряхивании, а потом очень быстро затвердевает снова. Однако церковь не дает согласия на анализ реликвии, полагая, что химическое исследование несовместимо со священным таинством. А между тем, если взглянуть на кровь – этот источник жизни – под микроскопом, обнаружится, что она ведет собственное, сложное и удивительное существование, в котором еще очень много загадочного для науки.

Все в крови обусловлено главным ее свойством: она течет. Здесь царит оживленное движение: защитные клетки беспрестанно рыщут в поисках вирусов, непрерывно курсируют эритроциты, тромбоциты ищут повреждения в стенках сосудов. Первостепенная функция крови – доставка кислорода в ткани. «Транспортным средством» служит при этом одна из самых удачных комбинаций, выработанных эволюцией, - связка **эритроцитов и гемоглобина**.

Каждое из красных кровяных телец – эритроцитов – несет на себе до трехсот миллионов молекул гемоглобина, которые связывают кислород и потом, когда нужно, высвобождают его. Вот эритроцит скользит мимо работающей мышцы, которой как раз остро требуется кислород. Сгрузив молекулы 0_2, кровяная клетка забирает двуокись углерода – выхлопной газ, образующийся при сжигании сахара, - и несет ее в легкие, там разгружается и вновь заправляется кислородом. Принцип работы прост: молекулы кислорода доставляются туда, где в них ощущается нехватка. **Эритроциты – самые многочисленные из клеток крови: тридцать триллионов их плывет по жилам взрослого человека.** Именно они окрашивают кровь в красный цвет, а нашей коже придают ее розовый оттенок. И только отдав кислород, эритроциты меняют свою окраску - на обратном пути к легким насыщенная углекислотой венозная кровь голубовато просвечивает сквозь кожу.

Группы крови

Есть на мембране эритроцитов и такие молекулы-антигены, которые могут превратить переливаемую кровь в смертельный яд – они определяют групповую принадлежность крови. Допустим, эритроциты содержат групповой антиген А, и в крови есть антитела против антигена Б. Если такому человеку перелить кровь группы Б, она мгновенно активирует его иммунную систему, которая начнет войну против перелитой крови: кровяные тельца лопаются, кровь сворачивается, почки и легкие отказывают, кровь бьет ключом из носа, изо рта и ушей... Смерть в таком случае – дело минуты.

Существует и другая классификация крови – по резус-фактору, еще одной крепящейся к эритроцитам разновидности антигена. Резус-фактор проявляет себя лишь при определенных обстоятельствах. Например, у беременной, на чьих эритроцитах такой молекулы нет (резус-фактор отрицательный), незадолго до родов образуются антитела против крови зародыша, содержащей эти молекулы (резус-фактор положительный). Конфликт становится по-настоящему опасным, если и во время ее второй беременности у плода положительный резус-фактор: ранее накопившиеся в крови женщины антитела выстраиваются в «боевые порядки» против эритроцитов плода. Последствиями могут стать малокровие, проблемы с сердцем у ребенка. Даже если он рождается живым, спасенным его считать еще рано – в организме младенца накопился билирубин, продукт распада эритроцитов. Это ядовитое вещество наносит ущерб мозгу, может привести к тяжелым расстройствам моторики и даже к смерти. Около ста двадцати дней кружит в теле каждый эритроцит, после этого он «идет в утиль» и пожирается макрофагом, одним из своих братьев из семейства белых кровяных телец – лейкоцитов. Потерю эритроцитов приходится постоянно восполнять, и при необходимости (ранение, обильное кровотечение из носа, сильная менструация или внезапный дефицит кислорода в воздухе – если, например, житель равнин попал в горы) специальный гормон многократно ускоряет процесс их производства. В обычных же условиях наш костный мозг производит примерно два с половиной миллиона эритроцитов в секунду.

Невидимые герои

Мельчайшие из кровяных клеток – **тромбоциты**. Они обладают неоценимой способностью – помогают крови свертываться. Если кровеносный сосуд поврежден, кровь входит в контакт со специальным белком, гликопротеином, действующим на кровяные пластинки, как моментальный клей. Одновременно другой белок, так называемый фактор фон Виллебранда, тормозит тромбоциты, проплывающие мимо поврежденного участка. Приклеиваясь, тромбоцит выбрасывает из себя вещество, которое, как аварийная сирена, созывает к месту аварии другие тромбоциты. Вместе с белковым веществом эти малютки латают пробоину и в конце концов погибают: тромбоциты – это «спасатели-камикадзе». Их самопожертвование – часть гениальной системы свертываемости крови, в которой предусмотрено все до последней мелочи:

— не водица



«дамбы» из свернувшихся тромбоцитов спасут нас от потери крови, но не перекроют ей путь к сердцу, легким и мозгу. Вещество свертываемости крови называется тромбином. Его нужно произвести на месте повреждения и только там, не слишком много, но и не слишком мало. И главное – вовремя остановиться! Ученые различают от одиннадцати до шестнадцати ферментов, так называемых энзимов, которые обеспечивают этот баланс. Как только энзимов накапливается в достаточном количестве, он вынуждает особое белковое вещество прясть длинные волокна и ткет из них сеть, которая вместе с кровяными пластинками перекрывает пробоину в сосуде. Через некоторое время после восстановления стенки сосуда пробка на ней рассасывается. Однако происходит это не всегда. Во многих случаях на стенке сосуда начинает оседать известковое вещество, что при инфаркте может привести к закупорке коронарного сосуда.

Смертельно опасным может стать и противоположное явление: когда кровь не свертывается. Миллионы людей страдают от нехватки какого-либо из факторов свертываемости, того же фактора фон Виллебранда. Зачастую это обнаруживается поздно, лишь когда эти люди попадают в серьезную аварию и кровь течет из раны не останавливаясь. Поэтому частые непрекращающиеся кровотечения из носа или «расцветающие» под кожей даже от легчайшего удара о край кровати синяки должны вас насторожить. Наследственная несвертываемость крови – гемофилия – встречается редко; ей страдает примерно один из десяти тысяч человек. Но она – наглядный пример того, как тесно связаны между собой различные функции крови: ничтожный сбой одной из многих регулирующих систем может привести к катастрофе.

Белая армия крови

Плывущие в едином потоке, **лейкоциты** порой похожи друг на друга не больше, чем байдарка и линкор. Но всех их объединяет великая миссия: они находят, преследуют и уничтожают бактерии, вирусы и вообще все, что кажется им опасным. Кровь – защитный рубеж организма, она держит непрерывную круговую оборону от «пришельцев», постоянно проникающих в наше тело из воздуха и еды. Но если лишить ее воюющих с вирусами лейкоцитов (что случается у больных раком крови, костный мозг которых не может больше производить белые кровяные тела), даже возбудитель простуды может привести к смерти.

Наряду с лейкоцитами, которые «учатся» распознавать опасные вирусы, кровь располагает еще одним, древним защитным механизмом, который не меняется от рождения до смерти – **системой комплемента**. Это войско белковых молекул, которые кочуют по сосудам и «налетают» на все без исключения бактерии и вирусы, попадающиеся им на пути. Они приклеиваются и к клеткам нашего собственного организма – маленькие задиры не различают друзей и врагов, но родным клеткам опасность при этом не грозит, а чужие получают пробоину и лопаются. Правда, некоторые вирусы, вроде возбудителя пневмонии, уклоняются от столкновения – они обзавелись скользкой оболочкой, которая делает их невидимыми для комплемента. Тогда на арену выходят **макрофаги**, еще один вид защитных клеток. Эти голодные великаны вылавливают вирус своими длинными щупальцами и пожирают его. Комплемент наносит яростные удары, так сказать, по всему, что шевелится. Однако вирусы идут в ногу с иммунной системой, а может, и на шаг впереди ее. Они научились ловко проскальзывать мимо сторожей. Поэтому наш организм разработал более хитроумную, нежели у системы комплемента, стратегию приспосабливающейся иммунозащиты. Ее принцип: иммунные клетки крови опознают все постороннее в организме, точно различая «друзей» и «врагов» (или, как формулируют некоторые ученые, «опасное» и «безопасное»). Для этого им даже не нужно «знать врага в лицо» - они реагируют на отдельные молекулы, на те протеиновые клубки, из которых строится все живое. Если либо деталь белка бактерии или вируса отличается от набора протеинов человека – иммунные клетки воспринимают ее как чужеродную. Особенно чувствительны к опасности некоторые типы лимфоцитов и макрофаги. После того, как лимфоцит, снабженный рецепторами на клеточной мембране, обнаружит вирус или другой антиген, а макрофаг разложит его на части, лимфоцитам требуется около пяти дней, чтобы наладить производство антител для борьбы со встреченным вирусом. На этот краткий срок имунную защиту организма берет на себя система комплемента – именно столько времени мы чувствуем озноб и слабость. При повторном инфицировании тем же самым вирусом – возбудителем гриппа, кори или насморка – человек не заболеет потому, что лимфоциты, помимо плазматических клеток, успеют произвести и так называемые клетки памяти. Так выглядит процесс естественной иммунизации, - в отличие от искусственной, когда врачи прививают пациенту мертвые или ослабленные возбудители или сразу вводят ему в кровь готовые антитела.

Некоторые вирусы прячутся от антител, забираясь во внутренности кровяных клеток. К примеру, туберкула – бацилла туберкулеза – гнездится как раз в тех клетках, которые должны уничтожить ее – в макрофагах. Но есть защитная стратегия, которая позволяет обнаружить и это убежище: специальная молекула вылавливает кусочек бактерии и выносит его на поверхность макрофага. Опознает врага Т-лимфоцит-помощник, который передает макрофагу химическое сообщение, что в нем таится антиген. И тогда макрофаг переваривает возбудителя болезни.

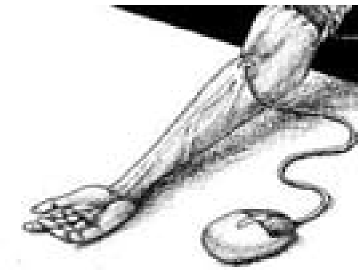
Заменима ли кровь?

На сегодня этот вопрос представляется чисто риторическим. Сложнейшие процессы, происходящие в крови, неразрывны с конкретным человеческим организмом, и так же, как нет двух одинаковых людей, не может быть и единого для всех состава крови. Кровь у каждого индивидуальна. Поэтому даже полностью совпадающую по основным группам и факторам донорскую кровь можно рассматривать всего лишь как кровезаменитель. Существует еще один, менее известный метод переливания крови – так называемое криоконсервирование. Здоровый человек сдает свою кровь на длительное хранение, чтобы в случае необходимости перелить ее себе же. Хранится она в замороженном состоянии в жидком азоте при температуре минус 200°С. Сейчас такую процедуру можно проделать в Москве, правда, за определенную плату. Между прочим, переливание человеку собственной крови оказывает огромное стимулирующее воздействие на все системы организма. Этим пользуются некоторые спортсмены, заранее консервируя свою кровь и переливая ее незадолго до соревнований. Фактически это мощный допинг, неуловимый для любого контроля.

Однако переливание цельной крови требуется далеко не всегда. Зачастую более действенны отдельные ее компоненты. Поэтому при некоторых заболеваниях больным отдельно вводятся эритроциты, тромбоциты, плазма или ее белковые составляющие. Плазмой вообще называется жидкая часть крови, составляющая примерно пять процентов нашего веса. Если очистить ее от клеток крови, плазма окажется прозрачной и желтой, как айва. В этой жидкости, состоящей более чем на девяносто процентов из воды, плавает почти сотня различных белков-протеинов. Самый распространенный из них – альбумин. Он играет важнейшую роль в регулировании количества жидкости, которая поступает в наши ткани, и, как губка, втягивает ее обратно в артерии. Понятно поэтому, что во многих случаях именно раствор альбумина может оказаться необходим для эффективного лечения. Растворы отдельных белков плазмы хранятся по несколько лет. Искусственные лекарственные растворы, конечно, не заменяют кровь, но лишь моделируют ее отдельные биологические свойства. Так, для нормализации кислотно-щелочного баланса при лечении холеры, когда происходит катастрофическое обезвоживание и обессоливание организма, используются растворы солей, соответствующие солевому составу плазмы человеческой крови. Для поддержания артериального давления при большой потере крови применяют так называемые противошоковые кровезаменители на основе растворов синтетических полисахаридов, крахмала, желатина. Молекулы этих веществ, несколько дней оставаясь в кровяном русле, выполняют роль регуляторов давления. За это время организм восполняет потерю крови и сам вступает в борьбу за жизнь. Несомненное достоинство искусственных кровезаменителей – это то, что их легче оградить от возбудителей болезней, таких, как вирус СПИДа, который может превратить консервированную кровь в оружие массового уничтожения. А при стихийных бедствиях, катастрофах, во время военных действий просто невозможно обеспечить всех пострадавших донорской кровью, которая совпадала бы по всем группам и факторам. В таких ситуациях искусственные кровезаменители становятся просто незаменимыми.

Пока еще эти кровезаменители находятся на стадии доработки; они сложны в приготовлении и потому довольно дороги, плохо хранятся и, вполне прилично связывая кислород, не особенно эффективно отдают его в тканях. Чтобы в точности копировать свойства человеческой крови, ученым еще нужно много узнать о том, как функционируют ее регулирующие системы. Но стоит выпустить кровь из вены, чтобы исследовать ее в комплексе – и она свертывается. Она уклоняется от наблюдения. И нет окончательной уверенности в том, что под микроскопом ученого клетки крови ведут себя так же, как и в человеческом теле. Науке известна лишь умирающая кровь. А тот источник жизни, что течет и пульсирует в наших жилах, во многом остается загадкой.

Подготовил Валентин МЕРЗЛОВ



«Не оторвать от компьютера, как будто наркоман какой-то!», - в сердцах говорит мать прилипшему к монитору сыну. И оказывается очень близка к истине. О компьютерной зависимости, получающей все большее распространение в нашем обществе, мы побеседовали с заведующей кафедрой психотерапии и медицинской психологии БелМАПО, главным внештатным специалистом Министерства здравоохранения Республики Беларусь по психотерапии Ириной БАЙКОВОЙ.

Компьютер и ЗАВИСимость

Ирина БАЙКОВА

- Ирина Анатольевна, зависимость от компьютера действительно существует или это миф, придуманный противниками технического прогресса?

- Современная психиатрия старается очень осторожно относиться к терминам зависимого поведения в плане нехимической зависимости. Однако на сегодняшний день большинство психиатров признает, что долгое общение человека с компьютером может вызывать состояние, сходное с тем, что возникает при зависимости от алкоголя или наркотиков.

- Какие виды работы с компьютером могут привести к возникновению зависимости?

- Выделяется несколько видов компьютерной зависимости: зависимость от компьютерных игр, Интернет-завистимость, которая, в свою очередь, имеет множество подвидов: хождение по сайтам, общение на форумах, ведение переписки и так далее. У лиц, чья деятельность не связана с работой за компьютером напрямую, зависимость от него возникает гораздо чаще, чем у профессионалов, воспринимающих его как рабочий инструмент. Больше всего распространена зависимость от компьютерных игр у детей и подростков она встречается чаще всего, однако ей могут страдать и взрослые люди.

- Каким образом можно определить, что речь идет именно о зависимости, а не просто об увлечении?

- Есть несколько признаков, которые должны насторожить человека и его близких и заставить задуматься о возникновении проблемы. Зависимый человек неспособен спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером, он начинает тратить на это все больше времени, не желает отвлекаться, а если его все-таки отвлечь, сильно раздражается. В ходе игры или работы человек способен забыть о работе или учебе, о домашних делах и взятых на себя обязательствах, чтобы иметь возможность заниматься любимым занятием, он готов пожертвовать сном и едой. Такой человек начинает тратить все больше денег на обновление компьютера, на оплату Интернета, посещение Интернет-кафе или игрового клуба. У него возникают сложности в общении с окружающими, он начинает врать окружающим (родным, учителям, начальнику), чтобы иметь возможность общаться с компьютером. Он постоянно стремится к разговорам с друзьями и сверстниками на интересующую его тематику (игры, переписка и так далее), ко всему остальному интерес теряется очень быстро.

Отсутствие игры в жизни вызывает у зависимого человека различные поведенческие расстройства: у него «портится характер», он становится нервным, раздражительным или, наоборот, вялым и утомляемым, может впадать в депрессию. Могут появляться и неприятные физические симптомы: нарушения сна, головные боли, повышенная потливость.





В Интернете можно найти множество тестов, позволяющих определить наличие компьютерной зависимости, любой желающий может ими воспользоваться.

- Что делать человеку, признавшему для себя существование такой проблемы?

- Для начала стоит обратиться к психотерапевту в своей районной поликлинике, чтобы он определил, насколько сильно выражена зависимость и наметил меры по коррекции такого поведения. Лечение может быть разным, в зависимости от того, что является основой возникновения зависимого поведения в каждом конкретном случае и какая сторона личности человека страдает больше всего. Это и самые разнообразные релаксационные методики, и поведенческая терапия, и работа с чувствами, с эмоциональным реагированием.

Для лиц до 18 лет психотерапия чаще всего проводится в содружестве с родителями.

- Каким образом родители могут предотвратить возникновение компьютерной зависимости у своего ребенка?

- Проблема возникает тогда, когда родители не уделяют ребенку достаточно внимания, тратят на общение с ним слишком мало времени. Работа за компьютером или игра часто является для ребенка способом замещения родительского внимания. К сожалению, многие родители сами идут на формирование у ребенка компьютерной зависимости, покупая ему компьютер и не устанавливая никакого контроля над его использованием. Таким образом они нередко стремятся решить собственные проблемы, освободить время, которое пришлось бы потратить на общение с ребенком. Некоторые предпочитают, чтобы ребенок играл дома в компьютерные игры, стараясь оградить его от вредного влияния «улицы» и не понимая, что компьютер не может заменить живого общения со сверстниками. В результате они обнаруживают проблему не на начальном этапе, а тогда, когда зависимость уже полностью сформировалась, и бороться с ней гораздо сложнее. Формирование у ребенка зависимости практически всегда является сигналом, что в семье не все в порядке. В большинстве случаев при лечении компьютерной зависимости у детей психотерапевты стараются организовать семейные сеансы, чтобы иметь возможность работать не только со следствием, но и с причиной заболевания. Поэтому родители должны очень серьезно относиться к такому способу лечения и всеми силами помогать врачам.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Оказывается!

Нужно быть ласковым

Каждый ребенок нуждается в чутком отношении к себе со стороны мамы и папы. Но не стоит и слишком баловать своих чад. Проведенные психологами из Университета Висконсина исследования показали, что для нормального развития маленького человека, формирования у него навыков социальной адаптации, умения ладить с людьми, ему требуются ласка и внимание родителей, потому что это способствует созданию в мозгу ребенка каналов управления стрессом и формирования социальных связей.

Только при их наличии неокрепший мозг ребенка может нормально развиваться. Те же, кто относится к, так называемым, заброшенным детям, растущим без необходимой заботы и опеки со стороны родителей, становятся во взрослом состоянии людьми, подверженными страхам, стрессам и имеющими трудности в общении. По данным психологов, у детдомовцев по сравнению с детьми, живущими в семье, наблюдается пониженный уровень гормона вазопрессина, служащего для идентификации знакомых людей и способности жить в социальных группах, и окситоцина, необходимого для того, чтобы чувствовать себя защищенным, в безопасности и для уменьшения уровня стресса. Но здесь существует и опасность переборщить с лаской, ведь рецептор окситоцина в мозгу представляет со-



бой также и центр удовольствия, схожего с получением кайфа от наркотиков. Став взрослым, человек будет стремиться заменить излишнюю зависимость от родителей чем-то иным. Поэтому лелеять чадо надо в меру, чтобы оно в последствии не пристрастилось к охоте за сомнительными удовольствиями, сообщает журнал Menshealth.

Кстати

Ну почему тебя так тянет…

Нехимическими формами зависимости психиатры называют такие патологии в поведении человека, при которых у него безо всякого воздействия на организм каких-либо поступающих извне психоактивных веществ развивается состояние, очень похожее на то, что наблюдается при алкоголизме или наркомании.

Впрочем, назвать такие формы зависимости нехимическими в полном смысле слова нельзя – в их формировании задействованы очень сложные химические процессы. Просто, если организм наркомана или алкоголика зависит от вещества, поступающего извне, то организм человека, страдающего нехимической зависимостью – сам себе фабрика по вырабатыванию «наркотиков». В этой роли выступают эндогенные опиоиды, более известные в народе под названием «гормоны радости». Эти вещества, участвующие в подавлении боли и неприятных ощущений и позволяющие нам чувствовать себя комфортно и радостно, вырабатываются в определенных участках коры головного мозга каждого человека. Если в норме это должно



происходить в самых разных приятных нам ситуациях, начиная от поедания шоколада и заканчивая сексом, то при зависимости мозг «зацикливается» только на одном определенном раздражителе, требует его во все больших количествах и отказывается выдавать на-гора «радостный» гормон во всех других ситуациях. В результате у человека, лишенного этого раздражителя, может развиться самая настоящая «ломка» со всеми вытекающими последствиями.

В настоящее время в психиатрическую классификацию внесены только такие виды нехимической зависимости как игровая и пищевая зависимость, однако обсуждаются и некоторые другие разновидности зависимого поведения, или *аддикций* (от английского *addiction – пристрастие*).

Вот наиболее типичные из них:

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЗАРТНЫХ ИГР (ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ ГЕМБЛИНГ)

Казино, игровые автоматы, тотализаторы, карточные столы становятся для патологического гемблера центром вселенной. Факторами, стимулирующими развитие гемблинга, специалисты называют наличие у человека убеждения в том, что все проблемы можно решить с помощью денег, вещизм, зависть к более богатым родственникам и знакомым, неправильное воспитание в семье, стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.). По статистике, риск развития игромании гораздо выше, чем риск возникновения алкоголизма – ему подвержено более 40% людей. Хотя болезненная страсть к азартным играм чаще наблюдается у мужчин, у женщин эта зависимость принимает более тяжелые формы.

ТРУДОГОЛИЗМ (РАБОТОГОЛИЗМ)

Человек настолько фиксирован на работе, что постоянно отчуждается от семьи, друзей, все более замыкаясь в системе собственных переживаний.

Одной из важных его особенностей является стремление к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих. Трудоголик испытывает страх потерпеть неудачу, «потерять лицо», быть обвиненным в некомпетентности, лени, оказаться хуже других в глазах начальства. С этим связано доминирование в психологическом состоянии чувства тревоги, которое не покидает работоголика ни во время работы, ни в минуты непродолжительного отдыха, который не бывает полноценным из-за постоянной фиксации мыслей на работе.

УРГЕНТНАЯ АДДИКЦИЯ

Проявляется в привычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени. Пребывание в каком-то ином состоянии способствует развитию у человека чувства дискомфорта и отчаяния

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТРАТЫ ДЕНЕГ

Заключается в том, что человек не в состоянии контролировать материальные средства: деньги тратятся на совершенно ненужные вещи, покупки делаются ради самого процесса покупки. В промежутках между покупками у человека нарастает напряжение, которое может быть ослаблено очередной покупкой, после чего обычно возникает чувство вины. Состояние в момент покупки может быть приближено к эйфории. Иногда эта форма зависимости реализуется через интренет-покупки, которые совершаются не в супермаркетах, а в виртуальных магазинах.

ПИЩЕВЫЕ АДДИКЦИИ

Расстройства пищевого поведения значительно чаще встречаются у женщин, чем у мужчин. Они относятся к промежуточной форме между химическими и нехимическими зависимостями. Это, с одной стороны, психологическая зависимость, а с другой — рассогласование физиологических механизмов организма.

ПЕРЕЕДАНИЕ (БУЛИМИЯ)

Потребность частого приема пищи, повышенной «прожорливости» больного. По мере того как еда приобретает все больший аддиктивный потенциал, происходит искусственное стимулирование чувства голода.

Переедание может быть постоянным либо приступообразным, обостряясь в неблагоприятных жизненных ситуациях. Оно может сопровождаться ожирением, но не обязательно. Нередко потребность в пище усиливается в ситуации стресса. Формированию зависимости способствуют и чисто физиологические факторы – привыкание организма к большому количеству пищи, увеличение объема желудка, а следовательно, и площади всасывания.

ГОЛОДАНИЕ (АНОРЕКСИЯ)

Добровольный отказ от пищи. Одним из психологических механизмов, провоцирующих голодание, является желание изменить себя физически, выглядеть лучше, в соответствии с модным на сегодняшний момент имиджем. Другой механизм, запускающий голодание и имеющий большое значение, заключается в самостоятельной постановке задачи и возникновении чувства самоудовлетворенности и гордости от ее выполнения. По мере голодания появляются признаки физического истощения. Контроль за ситуацией уже потерян, поэтому попытки окружающих повлиять на ситуацию ни к чему не приводят. У человека возникает настолько сильное отвращение к еде, что он может считать достаточным для себя пообедать жевательной резинкой, а от пищи, которую его заставили съесть, он будет пытаться избавиться, вызывая рвоту.

СЕКСУАЛЬНАЯ АДДИКЦИЯ

Очень сложная по структуре зависимость. Здесь довольно трудно проследить грань между естественным физиологическим процессом и зависимым поведением и выяснить, в какой момент оценка значимости сексуальных контактов приобретает форму зависимости. Сексуальная аддикция может приобретать разнообразные формы от стремления к обычному сексуальному контакту до фетишизма и зоофилии. Как правило, наличие таких проблем скрывается пациентом, однако если он обнаруживает ну себя наличие подобных проблем, ему необходимо обратиться к сексопатологу и психотерапевту.



Оказывается!

Ученые выяснили, почему мужчины курят

Мужчины, которые много работают или испытывают серьезный стресс на службе, имеют больше шансов пополнить ряды курильщиков, считают исследователи Университета Мельбурна, сообщает Medicus.ru со ссылкой на АМИ-ТАСС.

Как показали результаты обзора по данным, собранным на тысячу человек, мужчины, работающие более 50 часов в неделю, в два раза быстрее приобретают эту вредную привычку.

По словам экспертов, более 70% людей увлекаются сигаретами, когда начинают работать. Специалисты утверждают, что напряженная рабочая атмосфера является неблагоприятным фактором для здоровья человека - такие условия не только способствуют развитию вредных привычек, но также увеличивают риск приобретения ожирения.

Духовность

«Несколько дней моя маленькая соседка жила без имени родные чуть не передрались над колыбелью, пока сошлись на имени Кристина в честь бабушки. Прошел месяц, и настала пора Кристинке родиться второй раз духовно. Но оказалось, что никто толком не знает, как готовиться к таинству крещения, что дарить ребенку, и правильно ли выбрано имя». Я прочитала это на одном из интернет-сайтов и поняла, что несмотря на наше стремление стать ближе к Богу, мы еще от Него безгранично далеки. И что бы сократить это расстояние хотя бы на один шаг, поговорим о таинстве крещения.

Если настала пора креститься

ЗА КРЕСТНИКА ОТВЕТИШЬ

По традиции Церкви младенца следует крестить на восьмой или на сороковой день жизни. Понятно, что в таком возрасте требовать от него веры и покаяния – двух главных условий соединения с Господом – нельзя. Поэтому с древних времен появились «крестные» - люди, за веру которых крестят младенцев.

После погружения младенца в купель крещения крестный принимает его из рук священника. Отсюда славянское название – восприемник. Тем самым он на всю жизнь берет на себя обязанность воспитывать ребенка в православном духе, и ответ за это воспитание будет давать на Страшном Суде.

ГОДЕН - НЕ ГОДЕН

Восприемником может быть только православный человек, способный дать отчет в своей вере. По сути, мальчику нужен только крестный отец, а девочке – только крестная мать. Но по традиции приглашают и того, и другого. Крестными родителями не могут быть муж и жена или жених и невеста, малолетние дети, которые не знают основ православия, психически нездоровые и нравственно неустойчивые люди. Не принято, чтобы крестными становились и монашествующие. Родители ребенка также не могут быть восприемниками, но вполне допускается их присутствие при крещении малыша.

Человек может быть крестным у неограниченного количества людей, однако Церковью это не приветствуется. Лучше сосредоточиться на воспитании одного или двух крестников, которое заключается в помощи родителям в воспитании ребенка в православной вере.

НЮАНСЫ ЦЕРЕМОНИИ

Если восприемники выбраны – нужно определиться с церковью для крещения. В каждом храме таинство совершается согласно своему расписанию, но всегда – в первой половине дня, до начала вечерни. Согласовать время можно на собеседовании со священником, которое проводится с родителями и будущими крестными до таинства. В назначенный день нужно прийти заранее.

Имена крещающегося и восприемников будут занесены в особый журнал. Там же выдадут Свидетельство о крещении, которое после совершения таинства заполнит священник. Восприемники должны держать малыша на руках в течение всего крещения. Если таинство совершают над мальчиком, то до того, как его окунают в купель, он находится на руках у крестной матери. После его принимает крестный отец. Все происходит наоборот, когда происходит крещение девочки. В процессе церемонии восприемники должны прочитать за младенца Символ веры - краткое изложение православного учения.

ЧТОБ С ИМЕНЕМ НЕ ОШИБИТЬСЯ

Во время крещения ребенку дают имя. Его нужно выбрать до таинства. Лучше всего наречь малыша именем того святого, чью память Церковь чтит в день его рождения. Этот Божий угодник будет покровителем ребенка, а определенный по календарю день его памяти станет именинами, или Днем ангела младенца. Правда, сегодня правила не столь строги, и родители могут назвать чадо, как заблагорассудится. Однако не все имена имеют церковный аналог.



«ПОДАРОК НА ЗУБОК» НЫНЧЕ НЕ В МОДЕ

Раньше традиционным церковным подарком на крестины была серебряная ложечка, которая называлась «подарок на зубок». С этим столовым предметом малыш постигал науку самостоятельной еды. В наше время каких-то определенных традиций, связанных с подарками, не существует. Крестная мать обычно покупает так, называемый крестильный набор, в который входит рубашка, полотенце и, если крестят девочку, чепчик (в него заворачивают младенца после купели). Все это продается практически в любом храме. Покупку крестика, а также расходы по совершению таинства может взять на себя крестный отец, он же готовит подарок крестнику по своему усмотрению.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Заметки из календаря

14 января - обрезание Господне. Обрезание, установленное в знамение завета Бога с Авраамом, совершалось у иудеев над восьмидневным младенцем мужского пола, при этом младенцу давалось имя. Господь Иисус Христос принял обрезание для того, чтобы никто не смог усомниться в том, что Он истинный Человек. Вместе с обрезанием Божественный Младенец получил имя Иисус, что значит Спаситель.

15 января Церковь совершает память преподобного Серафима Саровского. Ему молятся при различных болезнях.

18 января – Крещенский Сочельник. Празднику предшествует день строгого поста. В этот день совершается великое освящение воды. Вода, освященная в эти дни, именуется крещенской и обладает особенными благодатными свойствами. Ее употребляют для окропления храмов и жилищ, а также пьют для скорейшего выздоровления при различных недугах.

19 января – Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. В праздник также совершается чин великого водосвятия.

24 января чествуется память Феодосия Антиохийского. Ему молятся при бесновании и онкологических заболеваниях.

29 января – поклонение честным веригам святого апостола Петра. Ученик Христа по велению Ирода Агриппы, был заключен в темницу за проповеди, где его сковали двумя железными цепями. Накануне суда над апостолом Ангел снял с него цепи и вывел его из темницы. Христиане сохранили эти вериги как драгоценность. От них болеющие получают исцеление.

Останки царской семьи проходят экспертизу

В двух российских лабораториях начались генетические исследования так называемых «царских останков», сообщает Интерфакс. Последние были найдены летом Старой Коптяковской дороге под Екатеринбургом.

Исследования проводятся в Свердловском областном бюро судебно-медицинской экспертизы и в лаборатории в Москве. Как сообщил руководитель бюро Николай Неволин, изучение «материала» еще не закончено. Только удалось выделить ДНК из останков. Предполагается, что результаты экспертизы будут готовы в конце января, начале февраля. Когда в России исследования будут завершены, останки отправят на контрольную экспертизу в одну из зарубежных лабораторий.

Ребенок BY
Главный сайт для белорусских родителей
ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК ЗАЧАТЬ, РОДИТЬ И ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО БЕЛОРУСА
Источник знаний белорусских родителей
http://rebenok.by

Святителю и гомеопату

Празднование 100-летия со дня преставления Иоанна Кронштадтского станет центральным событием в жизни Православной церкви в 2008 году.

По словам Патриарха Московского и всея Руси Алексия II, осмыслению духовного наследия этого святого должны послужить симпозиумы и встречи. Не менее важным этапом этого события, как заявил Патриарх, станет богослужебная часть. Стоит напомнить, что Иоанна Кронштадтский является одним из самых почитаемых святых среди православных. При жизни он чудесным образом исцелял людей. Кроме этого, 16 лет являлся членом гомеопатического общества Санкт-Петербурга. Делал ежегодные пожертвования на гомеопатию, открывал молебнами мероприятия и учреждения организации. Дал обоснование этого вида лечения с позиций Православия.

Какого цвета ваш ребенок?

Почему-то нам кажется, что ребенок, пришедший в жизнь с нашей помощью, наша собственность и мягкий податливый материал, из которого мы будем лепить, то есть воспитывать, человека! Какое же разочарование поджидает нас, когда, усмиряя зуд творческого ваяния, убеждаемся, что у этого сопливого и еще вразумительно неговорящего чуда есть характер!

Что нам остается? Научиться сосуществовать.

Чтобы облегчить этот путь и получить удовольствие, можно призвать на помощь цвет. Цвет помогает уточнить пристрастия и лучше почувствовать настроение, потребности вашего любимого чада. Для этого не надо устраивать допрос или тест. Достаточно понаблюдать, какие цвета фломастеров или карандашей (с учетом того, что они все в рабочем состоянии) он предпочитает, какого цвета одежду старается сам на себя надеть или просит купить. Какую из нескольких одинаковых игрушек выбирает по цвету. Этого достаточно.

«Красные, вплоть до оранжево-красных» - открытые и активные. Коллективисты и заводилы. Ломают часто игрушки, непослушны. Легко возбуждаются, трудно успокаиваются. В какой-то мере они эгоисты, хотят получить все и сразу. Работают, пока есть результат и обожают похвалу. Вплоть до того, что сами себя хвалят.

Если ваш ребенок упорно выбирает красный, можно очень просто его успокаивать и переключать на другое – заведите большую красную игрушку, вытаскивайте ее и давайте в момент своего педагогического отчаяния. Или сделайте в комнате красный угол и сажайте бедокура туда.

Если не сдерживать, «красная личность» может выразить свои отношения к окружающим бесцеремонно, властно, грубо и даже гневно.

«Оранжевые» - тоже легковозбудимые, причем без повода и особой радости. Детка веселится, кричит, бушует просто так, от излишка возбуждения. Только последите внимательно за ним. При выборе оранжевого возможен просто цветовой голод, и выбор будет определяться этим фактом. Детки возбуждаются при оранжевом излишестве, поэтому постарайтесь дозировать этот цвет. Они тоже бывают часто бесцеремонны, несдержанны и неблагоразумны. Таких детей, к счастью, немного.

Можно посоветовать набраться побольше терпения и научить их выбрасывать излишек энергии в мирное русло.

«Желтые» - мечтатели, фантазеры, сказочники, шутники не от мира сего. Они более послушны и любят играть в одиночку. Интересуются кубиками, веточками, камешками, то есть абстрактными игрушками, которые требуют домысливания и фантазии. Не дай вам Бог пройтись по этому разбросанному миру своими ножками или ручками!



Они любят только интересные дела и работу. К сожалению, их мечтательность и фантазии будут все время сталкиваться с прозой жизни. Уход от действительности им сладок и приятен. Неприспособленность и непрактичность - их удел, если вы вовремя не вернете их к действительности.

Расслабление после стресса приходит при хорошей дозе черного.

«Зеленые» дети, к счастью, очень редки. Это маленькие старички, обделенные заботой и вниманием. Они осторожны, недоверчивы, не хотят нового, боятся потерять стабильность и привычное. Часто дают негативные оценки происходящему вокруг, чтобы самоутвердиться. Тоже «лечатся» черным.

«Сине-зеленые» - это послушные, понимающие все буквально, принимающие все наставления безоговорочно. Они служители слова «надо». Правда, в последствии они могут заработать язву желудка, гастрит или колит. А все потому, что боятся ошибиться, услышать критику. Реагируют на это своеобразной защитой – назидательностью, даже надменностью. Переход у них от нервного напряжения к истощению нервной системы выражается в категоричном неприятии когда-то любимого цвета.

«Синие» - полная противоположность «красному». Ребятки тихие, спокойные, уравновешенные, делают все не спеша, обстоятельно. При этом любят валяться на диване, мечтать. Им свойственна определенная жертвенность ради единственного друга. Чем синее и темнее – тем серьезнее, и наоборот. Они склонны к положительным оценкам происходящего. Делают это нежно, но приглушенно.

«Фиолетовые» дети – не очень шумные, чувствительные, впечатлительные, возбудимые и ранимые. Когда их чувства бушуют, к разуму прибегать бесполезно. Любуются собой искренне и страстно. Обожают, когда им говорят комплименты, гладят по головке. Сами любят делать комплименты и находить в людях хорошее.

Есть еще **«розовые»** - славненькие, **«лиловые»** - заброшенные, **«голубые»** - бродяги, **«серые»** - отгороженные, **«черные»** - серьезно задумывающиеся о судьбе, жизни, смерти. Но таких очень мало.

Здоровые и сильные детки любят чистые, яркие тона. Склонность к «пастельным» тонам должна насторожить, как возможный признак физической слабости, истощения, комплекса неполноценности.

Наверное, возможно корректировать какие-то черты характера, путем изменения окружающей ребенка цветовой гаммы. При условии, что он не очень против подобного изменения. Как понимаете, цветовые тесты позволяют узнать больше не только о ребенке, но и о нас самих, взрослых. Можно определять характер по рисункам, по тестовым карточкам. Одежда не всегда является определителем, если только наше чадо упорно предпочитает одну цветовую гамму. Специалисты советуют пользоваться для тестов и измерения развития способностей профессиональными цветными карточками. Но не советуют пользоваться экраном монитора из-за погрешностей цветовой гаммы и оттенков. Даже незначительное изменение оттенка влияет на восприятие.

Пробуйте и наблюдайте.

Подготовила
Светлана СЕНИНА

У КОГО БОЛИТ ЖИВОТИК?

НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА И КИШЕЧНЫХ КОЛИК У ДЕТЕЙ

Кишечные спазмы, или детская кишечная колика, – частая причина беспокойства у детей, особенно на первом году жизни, возникающая из-за несовершенства моторики кишечника. Несогласованность последовательных перистальтических движений, продвигающих кишечное содержимое, и расслабления достаточно большого количества сфинктеров – естественных препятствий на пути продвижения пищи, вызывает у ребенка вздутие живота и резкие боли.

Кишечная колика обычно возникает в первые 6-8 месяцев жизни у здоровых детей, находящихся на искусственном вскармливании, во время введения прикормов, в жаркое время года. Причиной кишечных спазмов могут быть также кишечные инфекции или дисбактериоз кишечника. В более старшем возрасте метеоризм (вздутие живота) и схваткообразные боли в животе сопровождают один из вариантов синдрома раздраженного кишечника, возникающего при различных стрессах, перенесенных ребенком.



Существует еще одно состояние у детей младшего возраста, очень часто вызывающее сильное беспокойство у мам и заставляющее их обращаться к врачу – это так называемая младенческая дискинезия. Дети с дискинезией во время длительных попыток опорожнить кишечник напрягаются и кричат от 10 до 20 минут, после чего происходит отхождение мягкого или жидкого стула. Это может повторяться несколько раз в день на протяжении нескольких первых месяцев жизни и исчезает спонтанно. Такое расстройство возникает вследствие неспособности ребенка координировать возросшее внутрибрюшное давление с расслаблением сфинктеров заднего прохода.

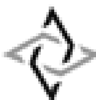
При всех описанных ситуациях необходимо обратиться к педиатру, который должен исключить другие, более серьезные причины беспокойства ребенка. Если же они исключены, прибегают к массажу живота по часовой стрелке или легкому согреванию его.

При метеоризме и кишечных коликах часто применяются так называемые «ветрогонные» настои из цветков ромашки, плодов тмина, семян укропа, листьев мяты перечной и других лекарственных растений. В семьях, где есть младенцы, хорошо знакомы такие средства, как укропная вода, различные чаи с ромашкой, фенхелем. Они стимулируют моторику кишечника и оказывают легкое спазмолитическое действие на мускулатуру сфинктеров. Однако из-за низкой концентрации активных веществ в таких чаях для достижения эффекта ребенку приходится выпивать много жидкости, и он может отказаться от этого.

Фармацевтическая компания «Dentinox» (Германия) разработала препарат для лечения кишечных колик – Карминативум Бебинос. Этот раствор представляет собой смесь жидких экстрактов (спиртовых вытяжек) фенхеля, цветков ромашки и кориандра в оптимальных пропорциях с более высокой концентрацией активных веществ. Карминативум Бебинос выпускается в форме капель, во флаконах по 30 мл. Средство хорошо дозируется в зависимости от возраста и веса ребенка и дается в малом количестве жидкости (кипяченой воды). Принимается 3-4 раза в день, что позволяет получить хороший эффект у 80-88% пациентов. Концентрация спирта в каплях составляет 36 объемных процентов и при условии соблюдения дозировки и разведения абсолютно безвредна для ребенка. Карминативум Бебинос рекомендуется как вспомогательное средство при заболеваниях, сопровождающихся диареей.

На фармацевтическом рынке Беларуси препарат появился в 1994 году и с тех пор зарекомендовал себя как эффективное действенное лекарственное средство.

Рег. уд. МЗ РБ №487/94/01 до 31.01.2006
Внимательно читайте инструкцию!
Проконсультируйтесь с врачом.



Эксклюзивный
поставщик в РБ
PharmaGarant GMBH,
Германия

Психотерапия на дому

Есть ли в торжествах место отдыху?

Праздники позади. Все, что можно было отметить в эти декабрьско-январские дни, мы отметили, всех, кого стоило и хотелось поздравить, поздравили. Наелись, выспались, отдохнули от работы…. Это идиллическое перечисление, к сожалению, может привести к довольно печальному знаменателю. «Праздничная (послепраздничная) депрессия», «синдром дезадаптации», «постотпускной синдром», «сезонное эмоциональное расстройство» – существует много названий для того патологического состояние, в которое впадают многие из нас после новогодних торжеств.

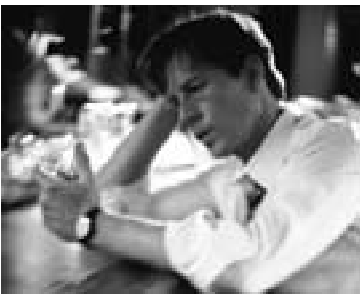
Январские «диванные картофелины»

Несмотря на то, что до сих пор в среде психологов разгораются споры о том, стоит ли воспринимать послепраздничную депрессию как серьезную оформившуюся проблему, медико-психологическая статистика неумолима. Когда весь мир отмечает Рождество и Новый год, резко возрастает количество суицидальных попыток. В декабре-январе от инфаркта умирает на треть людей больше, чем летом и осенью. После продолжительных выходных у людей снижается уровень IQ, 60% сотрудников становятся на работе нервными и апатичными. К тому же после праздничных трат финансовое положение не может не огорчать, а планы в новом году начать новую жизнь, как правило, разбиваются о камни. Самым депрессивным днем в году ученые признали 24 января.

Праздники праздниками, но вина за наше подавленное состояние в немалой степени лежит и на погодных условиях. Ведь именно зимой день становится короче, уменьшается и ежедневно получаемая доза солнечного облучения. Можно, конечно, ограничиться световой терапией – зарядиться ультрафиолетовыми лучами, но если вы превратились, по определению американцев, в «диванную картофелину», нужно срочно и серьезно заняться собой.

Как вылечить себя от праздников?

Совет первый: если праздники вы отмечали бурно, громко, бесшабашно, то в будни возвращаться нужно медленно, спокойно и продуманно. Физиологи подсчитали, что минимальный период для восстановления привычного рабочего режима челове-



ку нужно от 3-х до 5-ти дней. Поэтому не требуйте от своей измученной празднествами совести активного трудоголизма в первые рабочие дни. Займитесь каким-нибудь простым и умиротворяющим видом деятельности, если такой, конечно, имеется в перечне ваших должностных обязанностей.

Некоторые психологи советуют даже опаздывать в первые рабочие дни после долгих выходных: мол, начальство не посмеет сделать за такое выговор, а вам лишнее послабление – только на руку.

Совет второй: протяните руку помощи вашему перегулявшему организму. Включите в обеденный рацион фрукты и овощи, не забудьте про витамины и минералы. Обязательно угостите себя и коллег бананами или горьким шоколадом. Не отказывайтесь от прогулок, контрастного душа по утрам, солевых ванн перед сном. Да и вообще займитесь чем-то активным: с максимальными физическими и эмоциональными разрядками.

Совет третий: после праздников заняться планированием отпуска. Так, к примеру, поступают и рациональные немцы, и вдумчивые японцы. Нет ничего приятней, чем за чашечкой утреннего кофе в офисе помечтать о летнем отпуске где-нибудь на Мальдивах.… А мечты стоит баловать, «растить в себе», тогда, будьте уверены, они исполняются.

Совет четвертый: устройте after-party с коллегами. Соберитесь в обеденный перерыв в кафе или баре, легкомысленно поболтайте о приятных новостях, легонько посплетничайте, а обо всех серьезных планах начинайте разговор словно нехотя. Позвольте тем самым и себе, и своим коллегам чуть-чуть полениться.

Совет пятый: если тяжело на работе, дома должно быть не просто лучше, а лучше в разы! К сожалению, психологи констатируют повышенную нервозность и конфликтность в семейных отношениях после затянувшихся праздников. Поэтому будьте благоразумны: оберегайте семейное счастье от собственной постновогодней спеси. Скажем, пригласите вашу половинку в кино после работы. Или устройте ей (ему) приятный сюрприз интимного характера. Здесь хороши любые способы доставить любимому человеку радость: и он (она) будет счастлив (а), и вам станет гораздо легче мириться с зимней слякотью и будничной однообразностью.

Совет шестой: на пытайтесь резко менять свои пагубные привычки, к примеру курение. По крайней мере, подходите к этому обдуманно, постепенно снижайте количество выкуриваемых в день сигарет. Не стоит и худеть сразу после праздников. Это также вопрос серьезный, и подвергать свой организм новому стрессу важно на «холодную», а не на отчаянную голову.

Лучше праздника может быть только отдых

Не успели мы отпраздновать новогодние торжества, как снова хочется на выходные, в отпуск, даже на больничный. Не отчаивайтесь – подумайте о будущем. Ведь скоро будет повод еще что-нибудь отметить: 14 и 23 февраля, а там и до 8 марта недалеко. Так что ходите на работу с легкостью, вечера проводите активно, а засыпайте с радостью – вот самый простой и одновременно самый сложный рецепт избавления от зимней грусти после праздников.

Рубрику ведет
Анна ФИЛИППОВА

Психологические версии

Смех и слезы



Американцы вечно улыбаются не потому, что им хорошо живется. Открытая улыбка – признак современного, уверенного в себе и заботящегося о своем здоровье человека. Улыбнувшись, мы посылаем в головной мозг положительный сигнал. А тот в свою очередь формирует положительный настрой для всех систем организма: иммунной, сердечно-сосудистой, ферментной и других. Благодарные органы с удовольствием принимают целительную энергию и отвечают облегчением хронических процессов, очищением от шлаков, более качественной работой.

Научиться изживать плохое настроение необходимо. Вариантов здесь множество. Призовите на помощь приятные воспоминания, посмотрите кинокомедию, откройте книжку со смешными историями.

Не только смех и улыбка помогают нам в жизни. Очень полезны слезы – они «промывают» душу.

История слез стара как мир. Египтяне считали, что человек родился из слез. Бог Ра, создавая мир, так устал, что начал плакать. Из каждой божественной слезинки, упавшей на грешную землю, родилось по человеку.

Долгое время природа слез оставалась тайной за семью печатями. Люди плакали, но не знали почему. Интересным кажется и то, почему из всех живых существ только люди могут выразить свои чувства слезами. 50 процентов всех слез проливаются из-за горя, 21 процент – от счастья, остаток – от умиления, ярости, забот и боли. В течение жизни человек «выплакивает» примерно 70 литров слез. Слезы – не просто соленые капли. Доктор Уильям Фрей (США, штат Миннесота) провел интересный эксперимент. При помощи особенного прибора он исследовал молекулярный состав слез. Результаты исследований были сенсационными. Фрей доказал, что слезы убивают стресс и делают людей красивыми, что со слезами уходит боль, страдание и напряжение. Кроме этого, со слезами из организма выводятся вещества, порождающие стресс и огорчения.

Он обнаружил, что слезы состоят из трех химических субстанций: леуцинэнкрофалина, убивающего боль и действующего аналогично морфию; лиуоцилина, уничтожающего бактерии и вредные микроорганизмы в течение доли секунды; пролактина – гормона, который стимулирует образование молока у будущих матерей и, кроме этого, просто позитивно влияет на организм. Вывод: слезы промывают душу. И недаром хитроумные греки дали слезам название «катарсис» - «очищение».

Женщины плачут в пять раз чаще, чем мужчины, и в среднем живут на 7 лет дольше. Это данные статистики. Выяснилось, что вплоть до периода полового созревания мальчики плачут чаще, чем девочки. Но когда девочки начинают формироваться в девушек, они становятся более плаксивыми. Женские слезы на полградуса теплее мужских. Их составляющие (женских слез) подвижнее, поэтому ярче блестят глаза. 55 процентов всех женщин признались, что используют слезы как орудие, чтобы манипулировать людьми.

Уже сегодня слезы помогают в диагностике: их можно исследовать, как кровь, и определить, например, какую генетическую болезнь несет тот или иной человек. Исследуя слезы, можно понять, что, собственно, вызывает депрессию. Так что – плачьте на здоровье и не стесняйтесь своих слез. Ибо только тот, кто умеет неутешно плакать, способен и искренне смеяться.

Стресс – наш ежедневный спутник



Жизнь проста, если ты можешь принять неприемлемое, стерпеть нестерпимое и обойтись без необходимого. В развитых странах, например, в США, 2/3 визитов к врачам связаны именно со стрессом. В «топах» самых продаваемых лекарств в мире превалируют антидепрессанты, седативные средства. Почему? Ритм современной жизни стал таким бурным, таким насыщенным, что человеческий организм не может так быстро приспособиться, переключиться. Теряется равновесие между внутренним и внешним миром человека, появляется внутренний дискомфорт. В результате стресса происходят изменения в различных биохимических процессах организма человека. Стресс – это неспецифический ответ на воздействие вредных агентов, что выявляется в общем синдроме адаптации.

Чтобы обратить внимание на борьбу со стрессом мы попросили поделиться своими наблюдениями психотерапевта Ладу Сталигво (обладателя Европейского сертификата психотерапевта).

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это моральная и физическая перегрузка, в которую индивид попадает, если требуемое от него грозит превысить грань возможностей.

В медицине выделяются три периода стресса:

Период резистенции – период тревоги – период выгорания.

Период резистенции (стадия адаптации) наступает в результате длительного воздействия любого вредного фактора. Организм справляется или не справляется со стрессом. Если организм не может осилить воздействие стресса, усиливаются вышеуказанные биохимические, физиологические реакции.

Период тревоги (стадия мобилизации) наступает, когда человека что-то выбивает из привычного ритма. Это может быть длительная физическая или умственная нагрузка, сильные эмоциональные переживания, работа или личная жизнь без удовлетворения, преувеличенные требования к себе и другим, болезнь. Характерны усиленное выделение слюны, уменьшение мышечного тонуса, уменьшение веса и др.

Период выгорания наступает в результате длительных стрессовых факторов. Это психофизиологическое состояние, включающее в себя эмоциональное, умственное и физическое истощение.

Сегодня для жителей Беларуси синдром выгорания очень актуален, потому что повышена эмоциональная нагрузка – меняются «правила игры» в бизнесе, в человеческих отношениях, меняются ценности, присутствуют длительные перегрузки на работе (несколько мест работы, недостаток рабочей культуры), довольно неопределенные критерии удачи в бизнесе, нет поддержки окружающих, позитивной оценки, у большого социального слоя нет надежды поменять свои жизненные обстоятельства. Все эти социальные, рабочие вопросы, оценка личности, личные отношения, скрытые эмоции создают длительное напряжение, в результате чего могут появиться различные болезни.

КАК ПОМОЧЬ?

Спасаются от стресса по-разному. Часто никотином, алкоголем и другими веществами, иногда злоупотребляют химическими препаратами.

Сегодня очень популярны препараты из растительного мира. Широко используются медикаменты, содержащие валериану, но у них, к сожалению, есть свои недостатки – они имеют специфический запах, вызывают сонливость, длительный прием может вызвать привыкание. Поэтому все больше людей начинает принимать продукты, содержащие хмель, овес и др.

Один из вариантов борьбы со стрессом предложила компания «Grindeks». Это новое средство – **Гербастресс**®, в котором объединены растения с успокаивающим воздействием – *Passiflora incarnate, Humulus lupulus, Avena sativa, Chamomilla recutita*, с антидепрессивным воздействием -- *Avena sativa*, с тонизирующим воздействием – *Eleutherococcus senticosus*, два важнейших для нормального действия мозга витамина группы В – B_6 и B_{12}.

Важное условие для эффективной борьбы со стрессом – равномерное применение седативных и тонизирующих средств. Состав **Гербастресс**® специально разработан именно так, чтобы действие седативных растений было одинаково с тонизирующими.

Заботьтесь о своем здоровье!

ГЕРБАСТРЕСС
Преодолей стресс – живи без волнений!
снимает стресс и напряжение
не вызывает сонливости
сохраняет трудоспособность
ГЕРБАСТРЕСС
Комплекс природных продуктов с витаминами B_6 и B_{12}
Grindex

Всем – спать!

Сон – необходимая часть нашей жизни. Плохой сон может привести к проблемам с памятью, к ожирению и даже преждевременному старению. Если вы хотите избежать этих и многих других последствий, то предлагаем вам ознакомиться с несколькими простыми рекомендациями.

- Ложиться нужно в одно и то же время. Пробуждение должно быть закреплено за определенным часом. Делать исключения в выходные дни нежелательно.
- Время перед сном должно быть спокойным. Не следует после семи вечера заниматься слишком тяжелой работой. Споры, а тем более скандалы перед сном крайне негативно отразятся на его качестве.
- В постели сконцентрируйтесь на ощущениях собственного тела. Можно следить за сердцебиением, дыханием. Отвлекитесь на время от всех дневных забот.
- Постарайтесь ложиться спать до полуночи. Это правило становится важным тогда, когда вы недовольны качеством своего сна.
- Не нагружайте свой желудок пищей перед ночным сном.
- Посмотрите «приятные картинки». Для этого просто лягте в удобную позу, которая вам нравится. Закройте глаза. Представляйте, что видите перед собой что-нибудь приятное. Сконцентрируйтесь на этом занятии. Старайтесь не размышлять о том, что «видите». Просто наблюдайте. Картинки должны плавно сменять друг друга с той частотой, которая вам самим наиболее подходит. Отпустите свою фантазию так, словно вы уже в сновидении.
- Одежда, в которой вы засыпаете, должна быть удобной. Если вы прекрасно спите без одежды, то не следует ничего менять.
- Не держите большую подушку в своей постели. Сон на ней негативно воспримет ваш позвоночник. Постель должна быть удобной именно для вас.
- Спать надо в темной комнате. Не позволяйте свету беспрепятственно проникать в вашу спальню ночью. Он не даст вашему мозгу качественно отдохнуть.
- Не пытайтесь заставить себя уснуть. Подобные усилия могут привести к постоянной бессоннице. Если вы чувствуете, что не можете спать, не мучьте себя. Встаньте с постели и займитесь чем-нибудь спокойным до того, пока не почувствуете усталость.
- Не рекомендуется пить кофе, крепкий чай и есть шоколад в вечерние часы. Если вы курите, то помните, что перед сном этого лучше не делать. Алкоголь несовместим с понятием «здоровый сон». Многим помогает уснуть теплый чай с травами или горячее молоко с медом.
- Если вы не можете себе отказать в просмотре телевизора перед сном, то постарайтесь очень избирательно относиться к вечерним передачам. Выбирайте более спокойные и добрые фильмы, если имеете проблемы со сном. Расслабляющая мелодия тоже может принести пользу.
- Способствует засыпанию и теплая ванна. Прогулка перед сном тоже хороша.

Если приведенные советы не приносят ощутимого результата, следует обратиться к врачам. Бессонница может быть вызвана даже заболеваниями внутренних органов. Чаще все можно решить, придерживаясь простых вышеописанных правил по гигиене сна. Приятных вам сновидений!

Материал подготовила Светлана СЕНИНА

Коллективная зараза

Мамы знают: все малыши до трех лет очень часто болеют простудой. Иногда по 6-8 и даже больше раз в году. Потом дети начинают посещать ясли, детские сады. И… начинают болеть еще чаще! Ведь там они активно обмениваются инфекцией, принесенной из дома.

Натренированный в самом раннем детстве иммунитет делает ребятишек более устойчивыми к простудной заразе, поэтому в школе они, как правило, болеют значительно реже. А вот домашние дети, избежавшие встречи с инфекцией до школы, «догоняют» своих сверстников по количеству перенесенных простуд в начальных классах.

Кстати, простуда может оказаться даже полезной. Чем больше мы «перерабатываем» различных респираторных вирусов, тем больше накапливаем различных защитных антител, тем сильнее становится иммунитет.

Есть мнение, что астмой чаще страдают дети, которым уделяется чрезмерное внимание, которых всячески берегут, в том числе от простуд? Эту закономерность заметили врачи. Оказывается, чем реже ребенок встречался с респираторным вирусом, тем хуже его организм подготовлен к атаке различных инфекционных агентов, тем слабее его иммунитет.

Конечно, нужно заботиться, чтобы дети были здоровы, и не подвергать их лишний раз опасности. Но и паниковать по поводу простуды все же не стоит.

Хотя от простуды прививок нет и избежать заражения практически невозможно, есть некоторые способы подготовить детский организм к встрече с респираторным вирусом.

Во-первых, хорошо закаляют прогулки на свежем воздухе.

Во-вторых, очень важно наладить правильное питание – свежими, «живыми» продуктами. Сейчас много яблок – пусть ребенок напитается витаминами, «промоет» почки. Кишечник тоже нуждается в заботе – салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, в результате легче будут всасываться питательные вещества и выводиться токсины.

В-третьих, дома ребенок какое-то время может ходить босиком. Такой массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует работу внутренних органов, напрямую воздействует на глоточное лимфоидное кольцо, и зимой малыш будет меньше простужаться.

В нынешнем году вспышка массовой заболеваемости ОРВИ и гриппов прогнозируется на начало декабря. В это время на улице сыро, холодно, ветрено, неуютно, день становится коротким. Ребенку трудно просыпаться, справляться со школьными заданиями. Поэтому он должен нормально отдыхать, дольше спать, чаще выходить на прогулку.

Если ребенок пришел домой замерзший, с мокрыми ногами, приготовьте ему теплую ванну – пусть хорошенько прогреется. Или можно сделать ножную ванночку с горчицей на 10–15 минут, затем нужно сполоснуть и тщательно вытереть ноги, надеть шерстяные носки. После такой процедуры дайте ребенку теплое молоко или чай с вишневым вареньем – вишня уменьшает воспалительные явления в горле. Из трав хорошо заваривать ромашку или шалфей. Если ваш малыш все-таки заболел, создайте ему комфортные домашние условия, чтобы он как можно лучше восстановился после перенесенного заболевания.

Здоровому крепкому ребенку ОРВИ не так страшна. А вот если есть какое-то хроническое заболевание, такая простудная инфекция может спровоцировать его обострение.

Подготовила
Светлана СЕНИНА

C E A PP B_5 B_6 B_1 B_2 B_c H B_{12}
Zn Cr

МУЛЬТИВИТАКАПС

Оптимально подобранная композиция витаминов и минералов с учетом их взаимодействия
•
Количества витаминов и микроэлементов находятся в пределах рекомендуемой ВОЗ суточной потребности
•
В качестве вспомогательных веществ содержит сорбит, не содержит сахара, поэтому может применяться у больных сахарным диабетом

Состав на одну капсулу:

витамина C	90 мг
витамина E	18 мг
β-каротина (провитамина A)	2,16 мг
никотинамида (витамин PP)	7,5 мг
витамина B_5	5,0 мг
витамина B_6	1,6 мг
витамин B_1	1,1 мг
витамина B_2	1,5 мг
кислоты фолиевой	0,5 мг
биотина (витамин H)	0,03 мг
витамина B_{12}	0,0015 мг
цинка	12 мг
хрома	0,2 мг

МУЛЬТИВИТАКАПС

Одиннадцать витаминов за раз
плюс микроэлементы цинк и хром

МИНСКИНТЕРКАПС
www.mic.by
Завод - производитель: УП «Минскинтеркапс», Республика Беларусь 220075, г. Минск, ул. Инженерная, д. 26

Лицензия №02040/0239540 выдана МЗ РБ 27.12.2005 г. до 20.12.2010 г. УНП 100348119

Перед применением лекарственного средства ознакомьтесь с инструкцией.

АнГриМакс:
без гриппа и простуды – лучше



Ежегодно, практически без исключений, с наступлением холодов, в нашу жизнь врывается то, что называется «грипп» и «острые респираторные вирусные инфекции» (ОРВИ). Распространяясь невидимым воздушно-капельным путем, вирусные возбудители этих заболеваний выбирают наиболее слабых и неподготовленных. Известно, что по ущербу, наносимому здоровью человека и экономике развитых стран, грипп и другие ОРВИ находятся на первом месте среди всех болезней человека. Практически каждый год заболеваемость гриппом превышает порог эпидемии, а это значит, что страдает большое количество людей.

Симптомы гриппа и других ОРВИ в общем схожи. Разница может проявляться лишь в их выраженности, в преобладании одних симптомов над другими, в тяжести общего состояния. Насморк, слезотечение, повышение температура, сухой, поначалу, кашель – классические симптомы ОРВИ, так называемой «простуды». А внезапное начало, быстро нарастающая температура, резкий озноб, боли в мышцах, головная боль, сухой кашель могут быть симптомами гриппа.

Достойно противостоять простуде и гриппу вам поможет отечественное лекарственное средство **АНГРИМАКС,** выпуск которого освоен фармацевтическим предприятием **«Минскинтеркапс».**

АнГриМакс содержит несколько активных веществ, применяемых в комплексном лечении ОРВИ – парацетамол, ремантадин, аскорбиновая кислота, лоратадин, кальция карбонат, рутин.

Благодаря комплексному составу, АНГРИМАКС:

- воздействует на причину заболевания (вирусы), обладая противовирусным действием (активен в отношении вируса гриппа А), стимулирует образование в организме интерферонов, обладает антитоксическим и иммуномодулирующим действием;
- воздействует на механизм развития заболевания – уменьшает проницаемость капилляров, обладает антиоксидантным действием, повышает сопротивляемость организма инфекции;
- воздействует на симптомы проявления заболевания – снижает температуру, уменьшает головную боль, боль в горле, боль в мышцах, помогает справиться с заложенным носом.

АнГриМакс может применяться у взрослых и детей старше 6 лет для лечения простуды и гриппа, лихорадочных состояний вследствие вирусного поражения дыхательных путей. **АнГриМакс** рекомендуется принимать с ранних этапов проявления заболевания в течение 3-5 дней до исчезновения его симптомов.

АнГриМакс: без гриппа и простуды - лучше!

Рег. уд. МЗ РБ №07/06/1453
до 28.06.2012
Лекарственное средство.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом, прочитайте инструкцию по применению.

РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"

Стоит внимания. И немного денег...

Из новомодных слов «иммуномодулятор» уже вошло в обиход, «иммунитет» стало применяемым повсеместно. Больше того, об иммунитете заботятся.

Бабушка в аптеке спрашивает: дочка, мне что-нибудь для улучшения иммунитета... Спектр таких препаратов на аптечных прилавках большой. Можно сказать - на любой карман. Но доступные цены, в данном случае, еще одно преимущество лекарственного средства, так как речь пойдет об отечественных препаратах, производимых РУП «Белмедпрепараты».

Специалисты научно-фармацевтического центра РУП «Белмедпрепараты» подошли к задаче создания серии иммуномодуляторов со всей ответственностью. Рынку нужны недорогие, но качественные препараты на основе лекарственных растений. Вскоре серия таких продуктов прошла регистрацию в Министерстве здравоохранения и появилась на прилавках аптек.

Но прежде РУП «Белмедпрепараты» запатентовали технологию изготовления лекарств, которая позволяет сохранять максимум биологически активных веществ в готовом продукте. Дело в тонком измельчении компонентов, которые, в процессе обработки, сохраняют максимум полезных свойств и обладают высокой биодоступностью. Именно эти качества характеризуют Эхингин, Фитонсол и Тримунал, в состав которых в разных комбинациях входят корневища женьшеня, солодки и травы эхинацеи пурпурной.

Правильно приготовленное сырье и оптимальное соотношение ингредиентов позволило специалистам научно-фармацевтического центра получить отличный результат в виде препаратов, обладающих адаптогенным, иммуностимулирующим, нейротонизирующим, противовоспалительным, антиоксидантным, стрессопротекторным действиями. Препараты Эхингин (в состав входят женьшень, эхинацея), Фитонсол (содержит женьшень, солодку), Тримунал (включает женьшень, эхинацею, солодку), помимо вышеперечисленных свойств, используются как профилактические средства - они применяются для защиты организма от простудных заболеваний.

Специалисты рекомендуют применять эти препараты при антибиотикотерапии, радио- и химиотерапии. Они эффективны также в восстановительном периоде после хронических заболеваний, при начальных проявлениях недостаточности мозгового кровообращения. Они оказывают общеукрепляющее и тонизирующее действие на организм.

Препараты продаются в аптеках без рецепта. Цена каждого – около 1300 белорусских рублей.

Лекарственные средства.
Перед применением
проконсультируйтесь с врачом.
Внимательно читайте инструкцию.
Эхингин, рег. уд №06/06/888
до 30.06.2011
Фитонсол, рег. уд №05/07/907
до 02.09.2010
Тримунал рег. уд №06/08/926
до 21.09.2011

В Беларуси разработан проект плана мероприятий по проведению Года здоровья

Как сообщил первый заместитель министра здравоохранения Роберт Часнойть, документ уже направлен на рассмотрение в Совет Министров.

В проект плана включено около 118 мероприятий по пяти разделам: формирование здорового образа жизни, развитие здравоохранения и укреплениематериально-технической базы учреждений здравоохранения, развитие физкультуры и спорта, обеспечение экологической безопасности, сохранение нравственных ценностей и культуры взаимоотношений. Их ответственными исполнителями станут большинство белорусских министерств и ведомств, включая облисполкомы и Мингорисполком.

Роберт Часнойть отметил, что одним из важнейших направлений деятельности в Год здоровья будет укрепление материально-технической базы медицинских учреждений. При этом их реконструкцию и переоснащение намерены вести не только в рамках соответствующих республиканских программ, особое внимание планируется уделить развитию первичного звена. Будет постепенно решаться и кадровый вопрос.

Большой раздел в проекте плана посвящен развитию физкультуры и спорта. Здесь предусмотрено проведение большого количества как спортивных соревнований республиканского значения, так и состязаний в каждом конкретном населенном пункте. Значительная часть таких мероприятий рассчитана на молодежь и школьников. "Это наш приоритет. Сохранив сегодня здоровье детей, мы в будущем снизим уровень заболеваемости населения", - подчеркнул первый замминистра.

В разделе по сохранению нравственных ценностей и повышению культуры взаимоотношений предусмотрено совершенствование и развитие системы оказания психологической помощи гражданам. Это открытие телефонов доверия, кабинетов психологической помощи, куда смогли бы обратиться люди, страдающие от стрессов, депрессий, синдрома хронической усталости, имеющие проблемы в семье.

Главный акцент в проекте документа делается на личную заинтересованность каждого гражданина участвовать в мероприятиях к Году здоровья. Без этого невозможно ни проведение всеобщей диспансеризации, ни профилактических акций, подчеркнул Роберт Часнойть. Он также отметил, что Минздрав со своей стороны готов приложить максимум усилий для выполнения плана и считает целесообразным сделать его «долгосрочной программой жизни нашего общества».

Это должен знать каждый!

Обращайтесь за медицинской помощью в следующих случаях:

- Жар с температурой выше 38,3°С, сопровождающийся ознобом и кашлем с отхаркиванием густой слизи (особенно, зеленоватого цвета или с дурным запахом)
- Острая боль в груди при глубоком вдохе
- Симптомы, напоминающие простудные, которые не улучшаются в течение семи дней
- Жар с температурой выше 39,4°С
- Кровохаркание.
- Боль в горле с одним из следующих признаков:
  - *Гной (желтовато-белые пятна) на миндалинах или в горле.*
  - *Жар с температурой выше 38,3 С.*
  - *Увеличенные или болезненные на ощупь лимфоузлы на передней части шеи.*
  - *Контакт с больным, у которого отмечен документированный случай ангины или дифтерии.*
  - *Сыпь, которая появляется в процессе фарингита или после него.*
  - *Наличие в анамнезе ревматической лихорадки, ревматизма сердечно-сосудистой системы, заболевания почек, хронического легочного заболевания как, например, эмфизема или хронический бронхит.*

ФАРМ Лэнд

ТРИАЛГИН

Особенно эффективен в самом начале развития простудных заболеваний различной этиологии.

СОСТАВ
Активные вещества:
парацетамол — 500 мг,
кофеин — 32,0 мг,
хлорфенамина малеат (блокатор гистаминовых Н-рецепторов) — 2,0 мг.

1. **Взрослым и детям старше 12 лет** — по 1 таблетке 2—3 раза в день.
2. **Детям от 7 до 12 лет** — по S таблетки 2—3 раза в день.
3. Курс лечения Триалгином — 5—7 дней.
4. **При головной и мышечной боли** взрослым и детям старше 12 лет — по 1 таблетке, детям 7—12 лет — по S таблетки на прием.

Внимательно прочитайте инструкцию.
Цена в аптеке: 1500—1700 рублей.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ, ГРИППА И БОЛИ

РАЗ! ДВА! ТРИАЛГИН!

Понижает температуру
Снимает головную и мышечную боль
Облегчает носовое дыхание

ТРИАЛГИН
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
40°С
36,6°С
10 ТАБЛЕТОК

Четыре простых совета о том,

как заботиться о здоровье своих зубов и десен в период беременности. А также не допустить возможной патологии зубов у будущего ребенка.

Совет 1. ПОСЛЕ ГИНЕКОЛОГА – К СТОМАТОЛОГУ!

Если ваши догадки относительно беременности подтвердились, первым, или одним из первых, врачей, которых вы посетите после того, как выйдете из женской консультации, должен быть стоматолог – даже если вы никогда раньше на зубы не жаловались.

Когда

К стоматологу следует обратиться сразу после того, как был установлен факт беременности. За 9 месяцев беременности должно состояться как минимум 4 профилактических осмотра – в 6-8 недель, 16-18, 26-28 и 36-38. Если же имеются факторы риска развития кариеса и заболеваний периодонта, то количество встреч с врачом-стоматологом увеличивается в два раза.

Лучшее время проведения любых стоматологических вмешательств – это период с 4 по 6 месяц беременности. В течение первых 3 месяцев существует опасность выкидыша, обусловленная стрессом во время стоматологического приема (страх, боль). Период между 6 и 8 месяцами также весьма неблагоприятен для лечения, и оно проводится только в экстренных случаях.

Зачем

Для беременной женщины состояние полости рта и зубов имеет особое значение. В больных зубах задерживаются частички пищи, которые обуславливают процессы гниения и размножения болезнетворных микробов. Продукты хронического бактериального воспаления – токсины представляют опасность не только для зубов, но и для организма женщины в целом, а также здоровья будущего ребенка. Они могут проникать в кровеносные и лимфатические сосуды, приводя в 30 % случаев к инфицированию плода. Впоследствии у таких детей значительно чаще встречается снижение иммунного статуса, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и другие заболевания.

Поэтому так важно наблюдение беременной женщины, обследование ее на предмет предрасположенности к кариесу, раннее выявление и лечение кариеса и заболеваний периодонта, а также профессиональная гигиена полости рта и специфические профилактические мероприятия.

На приеме

Начиная с 5 месяца беременности, проводить лечение рекомендуется *в положении сидя* из-за опасности венокавокомпрессии при положении на спине.

Обезболивание. Местная анестезия вполне возможна, однако во время беременности существует целый ряд ограничений и особенностей, поэтому необходимо обязательно сообщить врачу о том, что вы ждете ребенка. Рекомендуется использовать высокоэффективные местноанестезирующие препараты артикаинового ряда с содержание в них адреналина в концентрации 1:200 000 и ниже (например, Ультракаин ДС).

Пломбирование зубов. Во время беременности пломбирование зубов не противопоказано, в отношении пломбировочного материала никаких ограничений нет.

Рентген. Прибегать к рентгеновскому облучению лишь в случае крайней необходимости. В качестве альтернативы проведения рентгенографического снимка в экстренных ситуациях можно использовать радиовизиографию. Несмотря на то, что в основе метода лежит принцип использования рентгеновских лучей, доза облучения не превышает фоновую, что делает обследование практически безвредным для будущей мамы и плода.

Совет 2. ТЩАТЕЛЬНО ЧИСТИМ ЗУБЫ!

Только привычная щетка с зубной пастой и зубной нитью, применяемые каждый день, спасут вас от коварных бактерий и всепроникающего липкого налета, который любит пользоваться человеческой ленью и быстро превращаться в стойкий зубной камень.

Несколько простых правил для будущей мамы

1.Зубная щетка. В первую половину беременности подойдет мануальная зубная щетка средней жесткости. К третьему триместру щетку лучше выбрать мягкую, так как это позволит избежать кровоточивости десен. Щетку следует менять раз в 3 месяца. Размер щетки подбирайте индивидуально. Обычно головка щетки захватывает 2-2,5 зуба.

Однако если, в связи с утренней тошнотой, вы испытываете затруднения при чистке зубов, выбирайте щетки с минимальным размером головки.

Если вы привыкли пользоваться электрической зубной щеткой, то на период беременности ее лучше отложить и использовать лишь изредка. Она оказывает большее травмирующее действие на десны, чем



Беременность – это не приговор вашим зубам

Беременность – прекрасная пора... Но не для зубов женщины. В народе говорят: «один ребенок – один зуб». Подобная арифметика довольно наивна, но, пожалуй, не лишена смысла. Появление или обострение кариеса и заболеваний периодонта во время беременности – очень частые явления и обусловлены они вполне определенными причинами.

ПРИЧИНЫ:

1. Беременность – это всегда изменение гормонального фона. Повышение уровня прогестерона в крови беременной женщины усиливает проницаемость капилляров кожи и слизистых оболочек, а также способствует интенсивному росту эпителия десны. В результате десна становится рыхлой, отечной, увеличивается в объеме и кровоточит. Развивается так называемый гингивит беременных.

2. Изменение обмена кальция. Будущий ребенок интенсивно «вытягивает» из матери запасы кальция, особенно в период активного обызвествления его скелета. К тому же недостаток кальция может быть связан с обострением хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта матери (нарушение всасывания кальция), а также ранним токсикозом беременных (потери кальция с рвотой). В результате в костях беременной женщины начинаются процессы рассасывания. И начинаются эти процессы в лунках нижней и верхней челюстей, в которых укрепляются зубы. Это в свою очередь ведет к возникновению или обострению заболеваний периодонта.

3. Изменение состава слюны. В слюне содержится



«реминерализующая» смесь фосфатов и кальция, укрепляющая эмаль зубов и предупреждающая возникновение кариеса. При беременности в результате недостатка кальция в крови снижается его содержание в слюне. Уменьшается количество фосфатов. Снижается в слюне и буферная емкость – концентрация веществ, которые восстанавливают кислотно-щелочной баланс. Зубы начинают терять кальций, точнее, они его недополучают. И, как следствие, кариес приобретает агрессивное течение.

4. Ранний токсикоз беременных, сопровождающийся тошнотой и рвотой, может привести к эрозиям оральных поверхностей зубов, а также вызывает затруднения при утренней чистке зубов и выборе средств гигиены полости рта.

5. Изменение привычек питания. Повышенный аппетит, обычно сопровождающий беременность, способствует употреблению большего количества углеводов и частым перекускам. Это увеличивает риск развития кариеса зубов.

Как известно, после тщательного очищения зуба зубной щеткой и пастой уже через 2 часа зубной налет, состоящий из микроорганизмов полости рта, клеток слущенного эпителия десны, остатков пищи, вновь накапливается на зубах. Бактерии зубного налета разлагают углеводы пищи (глюкозу, сахарозу, фруктозу) с образованием органических кислот, которые приводят к локальному снижению pH на поверхности эмали зуба. Местная повышенная кислотность среды может быть нейтрализована за счет действия буферных систем слюны. Для этого необходимо от 20 минут до 2 часов. Многократный (более 4-5 раз в день) прием углеводов с пищей ведет к тому, что pH под зубной бляшкой будет постоянно снижена, что будет способствовать растворению минерализованной поверхности зуба и развитию кариеса зубов.

Наши консультанты –
Чаховская Л. А., врач-стоматолог, ООО «Изисмайл»,
Сушко А. А., врач-стажер,
33-я городская студенческая поликлиника г. Минска,
Мищенчук-Дзержинская Ю. С., врач-стажер,
7-я стоматологическая поликлиника г. Минска

обычная зубная щетка, а ведь десны, пожалуй, одно из самых уязвимых мест во рту беременной.

2.Зубная паста. Необходимо сочетать применение кальций и фторсодержащих зубных паст и паст, воздействующих на десны (с экстрактами трав). Содержание фтора в зубной пасте должно быть не менее 1450-1500 ppт (массовая доля фторида – 0,15 %).

3.Чистить зубы необходимо утром и вечером после еды в течение 3-5 минут. Чистить надо все поверхности зубов – внешнюю (видную при улыбке), внутреннюю (небную и язычную) и жевательную; движения щетки – выметающие (от десны к краю зуба), вибрирующие (в придесневой области) и круговые. Самая уязвимая для зловредной деятельности бактерий область – граница между деснами и зубами. Чистить эти участки нужно особенно тщательно и в то же время с большой осторожностью, чтобы не поранить десны. Полезно знать, что кариес чаще всего начинается с последних – седьмых-восьмых – зубов. Этим зубам стоит уделить особенное внимание при чистке.

Не пренебрегайте визитами к стоматологу, именно он обучит вас правильной чистке зубов.

4. Как бы виртуозно вы ни пользовались зубной щеткой, не меньше трети поверхности зубов все равно останется для вас недосягаемой. Поэтому рекомендуется ежедневно после чистки зубов пользоваться **флоссом** – специальной нитью для очистки межзубных промежутков. Нить вводят в межзубный промежуток, осторожно продвигают между зубом и десневым сосочком до появления ощущения препятствия, то есть до уровня десневого желобка. Затем нить С-образно изгибают, прижимают к зубу и перемещают ее в горизонтальной плоскости «туда-обратно», «выпиливая» мягкие зубные отложения к жевательной поверхности зуба. Нить извлекают, перематывают, чистый участок вводят в тот же зубной промежуток, но ориентируют на контактную поверхность уже соседнего зуба.

5. В качестве дополнительного средства можно использовать **зубные эликсиры** или **ополаскиватели**, обладающие как очищающим, так и защитным действием. Они снижают образование зубного налета, тем самым уменьшая риск возникновения кариеса и заболеваний периодонта. А применяют их следующим образом: необходимо наполнить колпачок до нужной отметки (15 мл). Тщательно прополоскать рот в течение 30 секунд. Сплюнуть. Не глотать! Использовать дважды в день после чистки зубов.

Совет 3. КУШАЕМ КАЛЬЦИЙ И ВИТАМИНЫ!

Диета. Во-первых, как уже было сказано, следует ограничить потребление пищи, богатой углеводами, и в первую очередь – потребление сахара. Необходимо, чтобы в пище в достаточном количестве содержались все необходимые человеческому организму макро- и микроэлементы и витамины. Особенно большое значение имеют кальций, фосфор и фтор, а также витамин D.

Кальций. В день в организм беременной женщины должно поступать не менее 1000-1500 мг кальция. Для обеспечения потребности в этом элементе в первом и втором триместре необходимо выпивать 2 стакана молока, съедать 150-200 грамм творога, несколько ложек сметаны, и несколько ломтиков сыра. Обязательно в рацион должны входить свежие фрукты и овощи, которые способствуют усвоению кальция. В третьем триместре беременности количество молочных продуктов в рационе следует увеличить в два раза.

Продукты с высоким содержанием кальция

Продукты	[Ca] мг/100г	Продукты	[Ca] мг/100г
Сыр	1000	Кефир	120
Молоко сгущенное	307	Молоко	120
Петрушка	245	Шпинат	106
Шоколад	199	Лук зеленый	100
Курага	160	Сливки	90
Творог	150	Сметана	86
Фасоль	150	Горох	89

Для усвоения кальция (всасывания его в кишечнике) необходимо наличие витамина D. В организм человека он поступает с некоторыми продуктами питания, такими как растительное масло, желток куриного яйца, печень, атлантические сельди, а также вырабатывается самим организмом под действием ультрафиолетовых лучей. Это не означает, что при беременности следует загорать или посещать солярий, однако надо регулярно бывать на солнышке и на открытом воздухе.

Продукты, содержащие большое количество Витамина D

Яйца (в одном свежем)	1,8 мг	150 г скумбрии	1,5 мг
150 г трески	1,95 мг	150 г морского окуня	3,45 мг
150 г палтуса	7,5 мг	150 г тунца	8,1 мг
150 г сардин	11,25 мг	150 г сельди	46,6 мг
150 г угря	19,5 мг	150 г лосося	24,45 мг
45 г лосося	5,2 мг	45 г сельди	13,5 мг
45 г шпрот	14,4 мг	45 г угря	40,5 мг
Птица 100 г печени	1,3 мг	Телятина 100 г	5,7 мг

Витамины. Эти элементы питания требуются не только для зубов, но и для всего организма. Зубам и деснам требуются витамины группы В, А, Д, Е и С. Достаточно будет тех витаминов, что вам рекомендовал наблюдающий вас акушер-гинеколог. При необходимости врач-стоматолог может увеличить дозу тех или иных витаминов.

Микроэлементы. Для нормальной работы тканей, окружающих зуб, а также самих зубов, требуется магний (содержится в крупах, сыре), цинк (морская рыба, яйца, фрукты, овощи), марганец (овес, пшеницы, соя, свекла, салат, лук, абрикосы, малина), медь (плавленый сыр, килька, горох, гречневая каша, свекла, лимоны), а также фториды. Достаточное количество последних содержится в чае средней «крепости» и морепродуктах.

Совет 4. ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО МАЛЫША.

Думать о зубах своего будущего ребенка нужно начинать как можно раньше. Это делается не тогда, когда прорезываются первые молочные зубы, а еще до наступления беременности. К предстоящему пополнению потомства нужно тщательно подготовиться. Будущим родителям необходимо провериться на наличие инфекций, подлечить свои хронические заболевания, не забудьте подлечить и зубы. К вашему сведению, закладка зачатков молочных зубов будущего крохи начинается уже с 6-8 недели беременности, а постоянных зубов – с 20-25 недели.

Применение некоторых лекарств во время беременности приводит к изменению цвета будущих зубов, и может провоцировать зубочелюстные аномалии. Большинство лекарств вообще нельзя употреблять в период беременности и грудного вскармливания, читайте аннотации к лекарствам. Например, применение тетрациклина во время беременности делает зубы ребенка неприятного желтого цвета, слоистой структуры. Нужно так же узнать, не содержится ли в питьевой воде в вашем районе повышенного количества фтора или других нежелательных веществ. Если ответ положительный, то употребляйте в пищу только бутилированную воду, иначе зубы ребенка могут прорезаться уже пораженными флюорозом или иметь другие патологии.

Наши консультанты – Чаховская Л. А., врач-стоматолог, ООО «Изисмайл»,
Сушко А. А.,врач-стажер, 33-я городская студенческая поликлиника г. Минска,
Мищенчук-Дзержинская Ю. С., врач-стажер, 7-я стоматологическая поликлиника г. Минска

Появление первого зуба у ребенка – одновременно радость и проблема для всей семьи. Радость – потому что это своего рода этап в жизни малыша: первым зубом крохи родители гордятся, как весом при рождении, о нем расскажут родственникам и знакомым.

Праздник первого зуба

Однако, судя по результатам исследований, 94% педиатров и 90,2% родителей придерживаются мнения, что при прорезывании зубов дети испытывают боль. Боли и локальное воспаление десны признается сегодня медицинской наукой непосредственным следствием прорезывания зубов.

В фазе роста ткань над зубом резорбируется и расходится в стороны под нажимом прорастающего зуба. Повреждения эпителия при этом не обязательны, но нет никакого сомнения, что ткани десен претерпевают местное раздражение. Боль и воспаление в результате этого выходят зачастую за границы переносимости, а потому должны подвергаться медикаментозной терапии.

Фирма «Дентинокс» предлагает свою помощь при прорезывании зубов – препарат Дентинокс гель Н. Средство имеет обезболивающий и противовоспалительный эффект, достаточную концентрацию. Обеспечивает длительное пребывание в организме, не является кариесогенным, имеет приятный вкус и удобен в обращении.



В состав Дентинокса геля Н входят настойка ромашки, лидокаина гидрохлорид и заменители сахара – ксилитол и сорбитол, не вызывающие кариес. В настойке ромашки содержатся флавоноиды, эфирные масла, терпены, кумарины, аскорбиновая кислота, полисахариды и органические кислоты. Хамазулен, обнаруженный в ромашковом масле, обладает противовоспалительным, местно-анестезирующим, противоаллергическим действиями, ускоряет процессы регенерации и рубцевания тканей. Лидокаина гидрохлорид оказывает местное анестезирующее действие. Анестезия наступает быстро, через одну-две минуты. Препарат легко всасывается и оказывает успокаивающее и болеутоляющее действие.

Ксилит – натуральный заменитель сахара, содержится в ягодах и овощах, его получают из некоторых видов деревьев (например, березы). Ксилит является не кариесогенным подслащивающим веществом, предотвращает рост зубного налета, уменьшает общую кариесогенную нагрузку диеты, стимулирует слюноотделение. А также обладает противомикробным действием.

Дентинокс гель Н очень прост в применении: при первых признаках прорезывания зубов нанести чистым пальцем или чистой ватной палочкой каплю геля, величиной с горошину, на десну в месте прорезывающегося зуба и легко втереть.

Профилактическое применение Дентинокса геля Н при прорезывании зубов обеспечивает безболезненное и неосложненное появление первых резцов, молочных зубов и последующих коренных зубов. Предотвращаются раздражение десен, воспаление слизистой оболочки рта (стоматит) и болезненные ощущения.

Препарат успешно прошел клиническую апробацию и в Беларуси.

Рег. уд. МЗ РБ № 583/95/01/06 до 31.01.2011
Производитель – «Dentinox KG» (Берлин, Германия)
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.
Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство.

«Овсянка, сэр!»
или с чего начать завтрак

Завтрак – это энергетический заряд на целый день. Помните поговорку – завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу? И очень важно, с чего вы начнете день. А начать его лучше всего со здоровой пищи. В этом случае нет ничего лучше обыкновенной овсянки.

Овсяная каша входит в меню почти всех голливудских кинозвезд, помогая им сохранять хорошую спортивную форму и цвет лица. Овсянка является прекрасной утренней пищей: она легко и быстро насыщает организм энергией.

Кроме того, овес – ценный питательный продукт, богатый комплексными углеводами, высококачественными белками и диетическим волокном, особенно растворимым бета-глюканом. В этом злаке содержатся витамины А, Е, B_1, B_2, B_6, К, аминокислоты в наиболее сбалансированном для нашего организма соотношении, а также такие элементы, как медь, цинк, кобальт, калий, железо, марганец, йод, фтор и др.

Как показывают эпидемиологические исследования, потребление продуктов из цельного овсяного зерна защищает от возникновения кардиоваскулярной болезни, диабета второго типа, а также ожирения. Овес – хороший антиоксидант, он содержит жиры с высокой долей ненасыщенных жирных кислот, препятствует синтезу холестерина в организме и замедляет поглощение и выделение сахаров.

Благодаря наличию первичной клетчатки овсяная продукция улучшает работу кишечника, способствует нормализации обмена веществ в организме и даже профилактике раковых заболеваний. Овсяная каша, попадая в желудок, обволакивает его своеобразной пленкой, облегчающей пищеварение. Зерна овса, даже измельченные в хлопья, действуют как своеобразный очиститель для кишечника, удаляя весь «мусор».

По своим антиоксидантным свойствам овсянка превосходит большинство овощей, фруктов, злаков. Биотин в составе овсянки борется не только с вялостью, сонливостью, плохим аппетитом, но и с сухостью, шелушением и воспалением кожи, выпадением волос. Содержащиеся в овсе вещества повышают иммунитет организма и сдерживают процессы старения. Поэтому овсяную кашу часто называют кашей красоты, а хлопья являются составляющими многих косметических масок. Хорошая порция овсянки на завтрак полезна и тем, кто хочет похудеть или боится поправиться. Растворимая клетчатка овса дает ощущение сытости даже от небольших порций. Углеводы овсяной клетчатки не разлагаются в верхней части пищеварительного тракта, благодаря чему она и не приносит излишние калории. Результат: лишние килограммы исчезают самым естественным и эффективным способом. Для сравнения, утренний кофе или чай с бутербродами, напротив, вызывают у большинства людей острый приступ голода где-то между 10 и 11 часами.



Для очищения организма и снижения веса врачи-диетологи рекомендуют пить овсяный отвар: 3 стакана овса тщательно промыть и залить 3 литрами воды. Кипятить на слабом огне в течение 20 минут, затем снять с огня и укутать на 24 часа или оставить в термосе. Позже процедить отвар через салфетку, добавить 100 г меда, плотно закрыть крышкой и дать еще раз вскипеть. Дать остыть и поставить в холодильник. Добавить свежевыжатый сок лимона.

Пить отвар следует по 100 мл в день, за полчаса до еды.

Курс проводят 3 раза в год: весной, летом и зимой.

Вы знаете, что взвешиваться каждый день не нужно, но все равно не можете устоять, чтобы не вставать на весы каждое утро. Подобная практика не только не дает реальных данных о весе, но и может вызвать у вас негативную реакцию по отношению к себе любимому. Вы пытаетесь сбросить вес, лишаете себя всяких вкусностей, идете на такие жертвы, а у вас ничего не получается.

Ты и лишний вес, или Как правильно взвешиваться?

Ежедневные колебания веса, в большую или меньшую стороны, нормальны, так как зависят от степени удерживания воды организмом и запасов гликогена. Ежедневные изменения веса не являются свидетелями вашего успеха или поражения. Понимание механизмов, по причине которых происходит колебание веса, позволяет адекватно оценивать результат и не тянуться к весам каждый день.

Вначале о содержании воды в организме. Жидкость составляет 60% от массы тела. На количество воды в организме влияет то, сколько вы пьете жидкости и сколько соли едите.

Как бы это странно не звучало, но чем меньше вы пьете, тем больше воды удерживается в организме. Это значит, что в те дни, когда ваш организм страдает от недостатка влаги, ваш вес увеличивается. Вывод – пейте больше воды.

Избыток соли (натрия) также вносит свою лепту в удерживание влаги в организме. Одна чайная ложка соли содержит 2000 мг натрия, тогда как ежедневная потребность организма в натрии составляет 1000 – 3000 мг. В общем, эту норму очень легко превысить. Съели больше соли – больше воды осталось в организме, стрелка весов потянулась в сторону увеличения. Причем количество соли в пище не зависит от наличия соленого вкуса. Иногда продукт может быть вообще не соленым, но содержать соль.

Удерживание влаги в организме женщины происходит перед менструацией, поэтому увеличение веса в данный период нормально. Чтобы этого избежать, нужно регулярно заниматься спортом, пить достаточное количество простой воды и избегать продуктов, содержащих соль.

Следующий фактор, влияющий на вес, – это запас гликогена. Гликоген – это энергетический запас организма, который хранится в печени и мышцах. В среднем в организме хранится 500 г гликогена и сопутствующих ему 1,3-1,8 кг воды. Сдвиги в большую или меньшую сторону по запасам жидкости и гликогена могут происходить на 900 г.

Мы часто забываем, что поглощаемая пища сама по себе имеет вес. Очень большой и плотный обед может добавить к нашему весу 2,2 кг, поэтому взвешиваться рекомендуется только утром, на голодный желудок.

Вывод. Невозможно за сутки сбросить или набрать 1-2 кг. Это колебание веса отражает лишь запас воды и гликогена в организме или съеденную пищу. При грамотном снижении веса запас жировой ткани уменьшается в среднем всего лишь на 450-900 г в неделю. Жесткие диеты, предлагающие вам сбросить 4-5 кг за 7 дней, подразумевают не только потерю жировой, но еще и мышечной ткани, а это уже плохо сказывается, не только на здоровье вообще, но и на вашем внешнем виде.



Почему же наедаться на ночь вредно?

Специалисты напоминают любителям поздних застолий: пища предназначена для двух вещей – давать строительный материал для наших тканей и снабжать организм энергией. Меню современного человека насыщено легкоусваиваемыми углеводами. Они очень быстро всасываются в кровь и поднимают в ней уровень глюкозы. Если человек после еды активно двигается, то весь этот «сахар» усваивается нашими мышцами. Но если едок укладывается спать, то спать ложатся и мышцы, а значит, глюкоза прямым ходом идет в печень, где под воздействием ферментов превращается в жир.

Затем этот жир распределяется по всему организму, откладываясь в самых разных частях тела, а главное – вызывает ожирение даже внутренних органов. Дальше – возникновение сахарного диабета, гипертонической болезни и атеросклероза. Ведь ночью наша 12-перстная кишка отдыхает и никаких веществ, необходимых для продвижения пищи по желудочно-кишечному тракту, не вырабатывает. И весь ужин остается в ней до утра! При этом остальным органам не до сна. Ведь кишка растянута, заполнена пищей, а это уже сигнал для желчного пузыря, что нужно производить желчь для переваривания еды. Мало того, он «будит» поджелудочную железу, и та начинает вырабатывать ферменты, которые расщепляют белки, жиры и углеводы. Но желчь не в состоянии пробиться через закупоренную пищей 12-перстную кишку – она во сне даже не собирается сокращаться. В результате желчь застаивается в желчном пузыре, сгущается и постепенно превращается в камни.

Гвозди бы делать из этих людей

Какие продукты помогают защитить сердце и сосуды

Наш консультант – Михаил ГУРВИЧ, кандидат медицинских наук, сотрудник Института питания РАМН

Маргарет Тэтчер прозвали «железной леди» не только за бескомпромиссный характер, но и за «железное» здоровье. Чтобы защитить сердце и сосуды от стресса, премьер-министр каждое утро запивала таблетку аскорбиновой кислоты стаканом свежеотжатого апельсинового сока. Есть все основания последовать ее примеру и ежедневно употреблять продукты, которые в буквальном смысле по сердцу.

Стакан красного виноградного сока в день защитит от инфаркта эффективнее таблетки аспирина.

Исследователи из Висконсинского университета установили: выжатый из гроздьев напиток не дает закупориться тромбами коронарным сосудам, питающим сердце. Он на 75% снижает активность кровяных пластинок – тромбоцитов, тогда как применяемый для этой цели аспирин эффективен лишь на 45%.

Два стакана молока предотвратят инсульт.

Американские ученые из Медицинского центра Детройта выяснили, что те, кто ежедневно выпивает два стакана нежирного молока, страдают от инсульта и других заболеваний сердечно-сосудистой системы в два раза реже тех, кто молоко игнорирует.

Пять грецких орехов, съедаемых изо дня в день, удлинят жизнь на 7 лет.

В состав грецких орехов входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного воздействия холестерина.

К такому выводу пришел профессор Гарри Фрезер из Калифорнийского университета США.

Орехи на меду

Разотрите грецкие орехи и смешайте с таким же количеством меда. Ешьте по десертной ложке 3-4 раза в день после еды.

Шесть черешен или вишен, съеденных утром и вечером, в 3 раза снизят вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В каждой ягоде вишни и черешни «спрятаны» глюкоза, питающая сердечную мышцу, пектины, выводящие холестерин из организма и предохраняющие артерии от атеросклероза, яблочная кислота, растворяющая вредные отложения на стенках сосудов, и так называемые ангиопротекторы (биологически активные вещества, защищающие сердечно-сосудистую систему от повреждений) С и Р, усиливающие действие друг друга. А кумарины – особые соединения, предупреждающие инфаркт и инсульт, делают черешню и вишню суперцелебными продуктами. Летом ешьте их свежими, в остальное время – замороженными, а также извлеченными из компота и варенья.

Вишневый десерт

Обмакните вишенки в лимонный сок, обваляйте в сахарной пудре, выложите на блюдо, натертое воском (чтобы не прилипали), дайте обсохнуть и подавайте на стол.

Малиновое варенье укрепляет коронарные артерии.

С таким заявлением выступил профессор Дерек Чемптон из Иллинойского университета (США). Высокое содержание витаминов С и Р, укрепляющих стенки сосудов, а также салициловой кислоты, нормализующей свертываемость крови, делает малину достойной и совершенно безопасной заменой аспирину, который назначают для профилактики образования тромбов, а также при угрозе инфаркта и инсульта.

Малиновое варенье

Пересыпьте малину послойно сахарным песком (1:1), поставьте в холодное место на 12 часов, затем влейте 2 стакана воды и нагревайте на слабом огне. Варите до готовности, периодически снимая пену. В самом конце варки добавьте 2-3 г лимонной кислоты или сок одного лимона – это сохранит цвет ягод.

Кстати, сам аспирин впервые был получен из листьев и плодов малины и назван в ее честь (от латинского «asperum» – «наделенный шипами»). Ни одному синтетическому аспирину самой высокой степени очистки до сих пор так и не удалось сравниться с натуральным аналогом, который вырабатывают целебные ягоды. В малине много калия, благотворно влияющего на сердце, и меди, которая защищает его от стресса. Таким же действием обладает и близкая родственница малины – ежевика.

8 бананов в неделю нормализуют сердечный ритм.

Что делать, если пульс «зашкаливает» после неприятного разговора, подъема по лестнице или короткой разминки на беговой дорожке? «Съешьте 1-2 банана, – советует Роджер Мэй из Аргоннской национальной лаборатории (США). – Это прекрасное горючее обеспечит нервную систему необходимой энергией, поспособствует сохранению белковых соединений в сердечной мышце, восстановит в ней баланс калия и успокоит учащенное сердцебиение».

9 абрикосов в день спасут от приступа стенокардии.

Свежие и сушеные – они особенно полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы благодаря высокому содержанию калия и витаминов. Пациентам, перенесшим инфаркт миокарда, британские врачи рекомендуют съедать каждый день по 150 г кураги или урюка, а при гипертонической болезни устраивать разгрузочные дни с этими фруктами. Пристрастие к абрикосам уменьшает риск сердечно-сосудистой патологии и у здоровых людей.

Абрикосовый десерт

Вымойте 400 г свежих абрикосов, освободите от косточек, пропустите через сито. Добавьте 2 столовые ложки размоченных и протертых овсяных хлопьев, сок 1 лимона, заправьте по вкусу сметаной и сахаром.

10 ягод земляники после еды – отличная профилактика атеросклероза.

Алые «капельки» земляники на редкость богаты «витамином бодрости» – аскорбиновой кислотой (С). Горсть земляничных ягод в день станет отличной профилактикой атеросклероза, пойдет на пользу сердцу, избавит от повышенного артериального давления и выведет из организма соли и избыток жидкости.

Фруктовый салат

Разрежьте пополам крупные ягоды садовой земляники, на 4 части – абрикосы без косточек, яблоки – брусочками. Перемешайте, выложите в вазу, залейте сливками или натуральным йогуртом. Посыпьте молотыми миндальными орехами. Украсьте мелкими «бусинками» лесной земляники.



Секреты железы

Наш консультант – Алла Протасова, врач-терапевт

В дружной и трудолюбивой семье наших внутренних органов есть один небольшой орган, находящийся в тени своих более известных собратьев. Ведь если о работе сердца и труженицы-печени знали еще в древности, то поджелудочная железа долгое время оставалась совершеннейшей загадкой для медиков.

Поджелудочная железа выполняет ряд важных для организма функций. Это железа внешней и внутренней секреции. Она выделяет поджелудочный (панкреатический) сок – один из трех компонентов, которые участвуют в процессе переваривания поступающей в организм пищи. Разумеется, без панкреатического сока два других компонента (соляная кислота и желчь) никак не смогут справиться с этим сложным заданием.

Но самое главное – поджелудочная железа вырабатывает гормоны инсулин и глюкагон, которые поступают непосредственно в кровь и регулируют углеводный и жировой обмены в твоем организме. Стоит ли напоминать, что при нарушениях процессов, отвечающих за содержание сахара в крови, человек становится мишенью для грозного и пока неизлечимого диабета.

Загадочный головастик

Поджелудочная железа по своему внешнему виду похожа на хорошенького головастика – у нее есть головка, тело и хвост. Ее длина – 20 см, ширина и толщина – 3-4 см. «Проживает» она позади задней стенки желудка на уровне верхних (первого и второго) поясничных позвонков, уютно расположившись между желудком, селезенкой и 12-перстной кишкой по бокам и почкой снизу. Головка примыкает к 12-перстной кишке, а хвост упирается в селезенку. Да и имя свое она получила по месту нахождения – позади задней стенки желудка.

Кстати, о функциях поджелудочной железы ученые-медики узнали сравнительно недавно – во второй половине XIX века. Сам академик И. П. Павлов утверждал, что поджелудочная железа совсем не так проста. И разумеется, был абсолютно прав.

Химик-профи

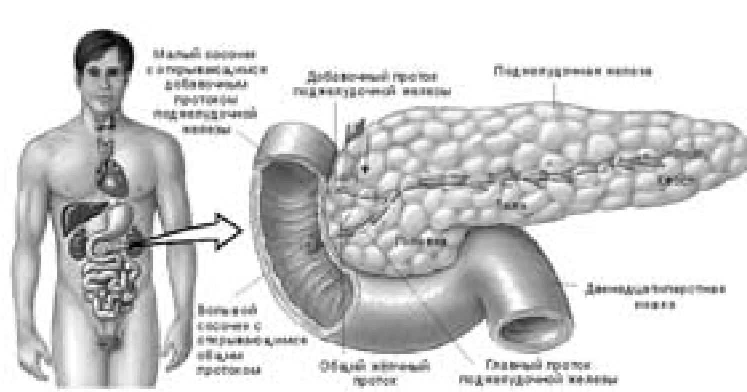
Поджелудочная железа шутя выполняет работу целой химической лаборатории. Снаружи она представляет собой железистый орган белесо-серого цвета, напоминающий по внешнему виду отварное мясо. Она покрыта тонкой капсулой, ответвления которой проникают вглубь железы и разделяют ее на дольки, как апельсин. В прослойках между дольками прячутся кровеносные и лимфатические узлы, нервы и выводящие протоки, которые начинаются внутри секреторных клеток, затем укрупняются и, сливаясь, впадают в главный выводящий проток. Он идет, расширяясь вдвое, вдоль всей железы – от хвоста до головки.

Длина главного выводящего протока – 15-17 см. Благодаря его гладкости панкреатический сок беспрепятственно и быстро проходит весь путь к Фатерову соску 12-перстной кишки, где и сливается с общим желчным протоком. У места впадения этих двух протоков в 12-перстную кишку находится гладкомышечный холм – сфинктер Одди, который, словно плотина на водохранилище, регулирует поступления желчи и панкреатического сока.

Работает за двоих

Выделение панкреатического сока – безусловно, важная функция поджелудочной железы. Но главной ее задачей является производство инсулина – ценнейшего гормона, поступающего из поджелудочной железы прямо в кровеносное русло.

Итак, результатом внешней секреторной деятельности нашей героини является сок поджелудочной железы – бесцветная щелочная жидкость, в состав которой входят органические и неорганические вещества. Самая важная часть сока – ферменты. И у каждого из них обозначены функции. Амилаза, инвертаза и лактаза отвечают за расщепление углеводов, липаза расщепляет жиры, трипсин – белки. Задача внутренней секреции – выработка гормонов: глюкагон и инсулин воздействуют на углеводный баланс, от липокаина зависит жировой обмен. Так небольшая, но очень работоспособная поджелудочная железа успешно совмещает две сложные функции: способствует пищеварению и обогащает кровь инсулином.



Опасности за углом

Поджелудочная железа ценит бережное отношение, в противном случае может и характер проявить. Тем более что ее нежная натура не терпит излишеств, которыми мы иногда потчуем организм. Злоупотребление спиртными напитками и переедание на фоне эмоциональных перевозбуждений – вот факторы, способствующие росту числа заболеваний панкреатитом.

Панкреатит (воспаление поджелудочной железы) занимает третье место среди заболеваний органов брюшной полости (после аппендицита и холецистита). Различают острый и хронический панкреатит. Острый возникает внезапно, сопровождается сильными болями в животе, часто рвотой. Одна из главных причин – нарушение деятельности Фатерового соска. Кстати, изолированное заболевание хроническим панкреатитом без сочетания с другими болезнями органов пищеварения встречается редко. Иногда панкреатит могут вызвать травмы (ушиб живота, сложные операции желудка и желчевыводящих путей), а также инфекции. Болезнь Боткина, свинка, аллергические состояния и даже аппендицит – все это может послужить причиной развития острого панкреатита.

Камнеобразование в поджелудочной железе – это довольно редкое заболевание, причиной которого являются нарушения обменных процессов: они способствуют увеличению концентрации солей кальция в панкреатическом соку. Камни обычно образуются в главном выводящем протоке. Состоят они из углекислого и фосфорнокислого кальция, имеют светло-серый или светло-желтый цвет, размер – от песчинки до лесного ореха. Камнеобразованию способствует и застой секрета в протоках поджелудочной железы, возникающий в результате механических препятствий. Образовавшиеся камни, в свою очередь, создают новые препятствия для сокоотделения. Инфекционные воспаления протоков также ведут к образованию камней. Иногда сильные болевые приступы с рвотой и повышением температуры заканчиваются выходом камня в кишечник.

Сахарный диабет_– один из главных врагов поджелудочной железы – заболевание, обусловленное абсолютным или относительным дефицитом инсулина в организме. Как следствие – нарушения всех видов обмена, в первую очередь, обмена веществ.

Инсулин в сыворотке крови выступает в двояком виде: первый, так называемый свободный, не связан с белком и стимулирует поглощение глюкозы мышечной тканью. Второй вид – инсулин связанный – находится в соединении с белком, объектом его внимания становится жировая ткань. Именно для нее инсулин стимулирует превращение глюкозы в гликоген. Что же происходит при нарушении цепи «глюкоза – инсулин - гликоген», когда основное звено – инсулин – выпадает? Оказывается, без инсулина невозможна метаморфоза «глюкоза – гликоген». Глюкоза так и остается в чистом виде, а гликоген очень быстро истощается. Ткани лишаются источника энергии, нарушается обмен веществ, и ворота для опасной болезни открыты.

Провокаторам – нет!

Жирная, жареная и острая пища, алкоголь, переедание, отсутствие режима питания – все это провокаторы заболеваний поджелудочной железы. Во время обострений придется вычеркнуть из своего меню продукты, содержащие клетчатку, богатые экстрактивными веществами, повышающие секрецию пищеварительных соков и вызывающие вздутие кишечника. В списке продуктов-табу во время лечения – мясные бульоны, грибные и овощные отвары; жирные сорта рыбы и мяса; сырые овощи и фрукты; консервы, копчености, колбасы; свежую выпечку, бородинский хлеб; мороженое, алкогольные и газированные напитки, пряности, специи, кондитерские изделия.

Залог здоровья

Сколько неприятностей может свалиться на поджелудочную железу – не сосчитать! Поэтому немедленно займитесь профилактикой.

Во врачебной практике выделяют два вида профилактики: первичную и вторичную.

Первичная профилактика призвана сохранять здоровье здоровых людей, не допускать негативных воздействий факторов природной и социальной среды. Здоровый образ жизни – вот тот фундамент, на котором возводится крепость, защищающая от болезней. Исключите бессистемное и нерегулярное питание, не злоупотребляйте острой и жирной пищей, а также алкогольными напитками.

Прочь стрессы, негативные эмоции, переутомления, малоподвижный образ жизни!

А если неприятные хвори все же проникли в организм, то понадобится *профилактика вторичная*, то есть предупреждение обострений хронических заболеваний. Как ни печально это звучит, но вылечить «хронику» нелегко. Поэтому будьте готовы к тому, чтобы сосуществовать с нею неопределенное время. И ваша главная задача – сделать это совместное «проживание» как можно более мирным. Медикаментозное лечение и диеты, что посоветует специалист-гастроэнтеролог, помогут усмирить разбушевавшуюся поджелудочную железу. Неукоснительно следуя предписаниям врачей, не забывайте внимательно прислушиваться к требованиям своего организма. Терпение и такт. И тогда «девушка с характером» перестанет наконец страдать от болезней и приступит к своим непосредственным рабочим обязанностям.

Подготовила
Алла БЕЛЕНКО

От авитаминоза фруктами не спастись

Авитаминоз – заболевание, развивающееся вследствие недостатка витаминов в организме. Любимая пора авитаминоза – зима, а особенно ее последний месяц февраль. Наверно, многие замечали, что в феврале особенно проявляется усталость, быстрая утомляемость, раздражительность, постоянная сонливость. Это связано с тем, что в организме заканчивается запас витаминов и микроэлементов, сделанных летом и осенью, а потому происходят сбои и нарушения в его функционировании. И даже регулярное потребление фруктов и овощей не поможет вам в борьбе с авитаминозом.

Исследования, проведенные учеными, показали, что покупаемые нами продукты в последние годы стали содержать значительно меньше витаминов и минералов. Это относится и к овощам, и к фруктам, и к мясу с рыбой. Так, например, содержание витамина А в яблоках и апельсинах снизилось на 66% с 1963 года, а это значит, что для получения того же количества витамина необходимо съесть не одно яблоко, а три. А теперь скажите честно, вы съедаете ежедневно по три яблока? Скорее всего, нет.

Также дело обстоит и с мясом: из говядины витамин А исчез полностью, а в курице его стало на 70% меньше. Из зелени исчез кальций, его стало меньше почти на половину, а в листовой капусте на целых 85%. Петрушка, укроп, кинза, сельдерей тоже «похудели», содержание в них магния и железа снизилось на 30-40%. При таких данных не удивительно, что потребляемые нами продукты не позволяют восполнить недостаток витаминов и минеральных веществ.

Кроме всего прочего, не забывайте, что овощи и фрукты, «пережившие» зиму, теряют с течением времени свои полезные компоненты. Особенно не любит время витамин С. В собранных осенью яблоках к весне остается лишь 50% от первоначального количества этого витамина, в цитрусовых – 30%, а зелень теряет 40-60% уже за сутки. Доживший до весны картофель также содержит в шесть раз меньше витамина С, а после чистки и варки его не остается совсем.

Время – враг и таких витаминов как B_6 и B_9 (фолиевая кислота). Чтобы получать их в достаточном количестве зимой необходимо съедать в три раза больше фруктов и овощей, чем осенью. Но съесть такое количество нереально – вы просто лопнете. А меж тем на фоне дефицита витаминов к вам подбирается авитаминоз.

Но выход все же есть и он довольно прост – это прием витаминных комплексов, благо в аптеке они теперь представлены в огромном количестве.

Кстати, витамины стоит пить не только зимой, летом наш организм тоже страдает от нехватки полезных веществ, несмотря на то, что лето и осень – пора урожая и прилавки изобилуют свежими овощами и фруктами. Дело здесь в том, что зачастую овощи и фрукты срываются недозрелыми с расчетом на то, что доспеют на пути к потребителю. Но в таких продуктах витаминов и других важных компонентов значительно меньше, чем в сорванных спелыми. Да и земля постепенно истощается, а это грозит недостатком солей. От этого дефицита страдают и сами растения, а вслед за ними и люди, их поглощающие

Екатерина КАТИНА

Оказывается!

Толстеть нас заставляет не то, что мы едим, а то, что мы пьем

Жители больших городов все реже утоляют жажду обычной водой и все чаще заменяют ее совсем другими жидкостями – лимонадами, соками, молоком или даже алкоголем. В результате, как подсчитали ученые из Университета Северной Каролины, за последние 37 лет количество калорий, которое средний человек получает не во время еды, а при утолении жажды, выросло практически вдвое.

Если в 1965 году на долю напитков приходилось примерно 12% дневной дозы калорий, то теперь – все 21%. Таким образом, количество калорий, «поставляемых» в организм напитками выросло примерно на 222 калории в день.

«Вне зависимости от того, что именно вы пьете – лимонад, молоко, апельсиновый сок или пиво – ваш организм усваивает дополнительную порцию калорий, и при этом их излишек не компенсируется за счет снижения потребления пищи», – говорит один из руководителей исследования профессор Попкин, – «А несколько сотен лишних калорий каждый день чреваты многочисленными расстройствами здоровья. В том числе ожирением и диабетом».

Желтые зубы – не порок

Ни у кого из нас не вызывает сомнения, что здоровые зубы должны быть только белыми. Между тем, немецкие стоматологи утверждают, что цвет зубов, также как и цвет глаз или волос – это просто особенность того или иного человека. Кроме того, чисто белых зубов от природы просто не бывают.

Их природный цвет – от желтоватого до серо-голубого. Поэтому мода на идеально белоснежные зубы из того же ряда, что и популярность блондинок, пусть и с крашенными волосами. Впрочем, миф о том, что здоровые зубы – это белые зубы, сидит в нас очень глубоко. И вряд ли кого-то убедит утверждение врачей, что желтоватая эмаль значительно прочнее белой. Однако прежде чем заняться отбеливанием потемневших от курения или кофе, а также просто желтых от природы зубов, помните, что подобная операция очень вредна для эмали. В результате применения отбеливающих паст, а также специальных аппаратов в стоматологических клиниках зубная эмаль ослабляется и постепенно разрушается. А вот это для здоровья зубов уже действительно опасно!

Одно и то же лекарство может быть в форме сиропа, таблеток, свечей, раствора для инъекций. Как разобраться в этом многообразии?
Кирилл, Могилев

Отвечает Максим ФРОЛОВ – кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической фармакологии Волгоградского государственного медицинского университета:

- От того, в какой лекарственной форме пациенту будет дано лекарство, порой зависит результат всего проводимого лечения. Обычные таблетки состоят, как правило, из действующего вещества и нейтральных наполнителей, необходимых для придания и удержания формы. Попадая в желудок, такая таблетка обычно растворяется, всасывается в кровь и попадает по венозным сосудам в печень. После ряда превращений лекарство с потоком крови разносится по всему организму, оказывая лечебный эффект. Вещество из таблеток и капсул в большинстве случаев начинает действовать через 40 минут – 1,5 часа. Некоторым людям таблетки и капсулы трудно проглатывать. Они как бы застревают и создают неприятные ощущения в горле. Этого недостатка лишены шипучие таблетки. В такой форме выпускают аспирин и некоторые поливитамины.

Преимущества шипучих таблеток – большая скорость и полнота всасывания лекарства и несколько меньшее раздражающее действие на желудок. Они начинают действовать в среднем в два раза быстрее и оказывают минимальное воздействие на слизистую желудочно-кишечного тракта Кроме того, в состав шипучих таблеток обычно входят вкусовые добавки. Однако у некоторых на ароматизаторы развиваются аллергические реакции, что ограничивает их использование.

Если кашель, грипп, простуда появились ниоткуда – волноваться нет причин, Ваш защитник –
ЭФ-ТУССИН
Производитель MaxPharma (UK), Бристоль, Великобритания
В сотрудничестве с E - Pharma S.p.A. Тренто, Италия
КОМБИНИРОВАННОЕ ПРОТИВОКАШЛЕВОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
- шипучие растворимые таблетки для приготовления горячего напитка с приятным вкусом лимона
- детям с 6 лет и взрослым
- быстро понижает температуру
- снимает боль и озноб
- устраняет сухой раздражающий кашель
- содержит витамин С
Max Pharma

Что растет на подоконнике?

Уход за съедобными растениями затрагивает что-то главное в природе человека. Небольшой огород вырастает не только на всяком городском пустыре, но и на бороздящей вакуум орбитальной станции. По страницам популярных изданий кочуют легенды о вечнозеленых грядках на кухнях: будто бы на подоконнике кое-кто круглый год растит и укроп, и петрушку, и шнитт-лук.

- Дело теоретически возможное, но реального практика найти трудно, - развенчала легенду руководитель клуба цветоводов при Центральном ботаническом саде Минска Татьяна Бородина. – Большинство пряно-ароматических растений очень требовательно к свету. В пасмурные дни им нужна подсветка в течение 10-12 часов и даже в солнечные – несколько часов досвечивания. Затраты электроэнергии себя не окупают.

- Петрушка и укроп – это слишком просто, - добавляет создатель сайта «Комнатные растения» борисовчанин Сергей Повалишев. – Куда интереснее вырастить лимон, кофе, инжир…

Не нашлось любителей домашней зелени и среди энтузиастов-дачников: подоконники этих граждан занимает рассада для настоящих огородов. Но если чего-то не делают знатоки, это не значит, что технология не нужна обычным людям. Как раз нам-то и пригодятся самые простые методы домашнего растениеводства.

Достаточно корешка

Самая быстрая домашняя биотехнология – получение проростков. Из пшеницы, а еще из овса, ячменя, семян подсолнуха. Весь процесс занимает 3-10 дней в зависимости от сорта растения и желаемого размера побегов. Посадочный материал продается там же, где и семена овощей и цветов, расфасованный в полукилограммовые пакеты. Пшеничные проростки можно употреблять с начала проклевывания корешков и до появления 3-5-сантиметровых всходов: целиком добавлять в салаты, перекрутив на мясорубке – в оладьи и котлеты, печь лепешки и просто грызть, как орешки. Народные целители приписывают проросткам чудодейственные свойства, но и официальная медицина не отрицает их роли в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и бесплодия, стимуляции иммунитета. Чтобы получить проростки, зерно насыпают тонким слоем в плоскую стеклянную, фарфоровую или эмалированную посуду, увлажняют водой комнатной температуры – так, чтобы вода не закрывала семена полностью, накрывают влажной салфеткой и ставят в темное место. Когда на большей части зернышек проклюнутся корешки и стебель, можно перенести «грядку» на подоконник.



Салат бутербродный

Из настоящей пищевой зелени меньше всего света требует кресс-салат. Его можно выращивать в условиях городской квартиры уже с конца января, причем держать растения рекомендуется вдали от прямых солнечных лучей. Неприхотливая травка не приживается на кислых почвах, зато может вырасти вообще без земли – на сложенной вчетверо влажной хлопчатобумажной салфетке. Хотя надежнее все-таки посадить семена в горшок с землей на глубину 0,5-1 сантиметра и тщательно полить. Затем надо накрыть посудину полиэтиленовым пакетом и поставить в темное место до появления всходов (это должно произойти на 2-4-й день). Затем – снять полиэтилен, переместить «огород» на свет и поливать, а в идеале еще и опрыскивать водой каждый день. Урожай можно снимать через 10-14 дней, срезая стебли высотой 6-8 сантиметров с мелкими листочками. Травку можно добавлять в салаты и супы, но полнее всего ее легкий горчичный вкус проявит себя на бутербродах.

А весной кресс-салат можно вырастить в выложенных мокрой марлей яичных скорлупках и подать в качестве съедобного украшения на пасхальный стол.



Рецепт сэндвичей с кресс-салатом и огурцом

Мелко порубить зелень салата и смешать с майонезом. Огурец почистить и нарезать тонкими кружками, посолить, поставить на полчаса в холодильник. Затем густо намазать белый хлеб массой из зелени, сверху положить слой огурцов, накрыть вторым квадратом хлеба и разрезать сэндвич на 4 треугольника.

Просто лук

Знакомое зрелище: банка с мутной водой на подоконнике и в ней – проросшая луковица. Выгонке лука на перо можно придать более практичные масштабы, если купить луксевок или просто мелкие луковицы и плотно засеять ими емкость с землей. Засевать «огород» рекомендуется постепенно, в течение нескольких дней, а урожай (поспевающий через 2 недели) убирать вместе с луковицами, заполняя освободившееся место новыми. Кроме постоянного поступления упругой зелени к столу такой конвейер обеспечит наполнение воздуха фитонцидами, защищающими домочадцев от ОРЗ. Агрономы советуют перед посадкой замочить луковицы в теплой воде на 10-20 часов, а затем срезать у них макушки: первая процедура помогает растению проснуться от зимней спячки, вторая – увеличивает урожайность. Кстати, выгонять, то есть выращивать из корнеплодов, можно не только репчатый лук, но и сельдерей и петрушку.

По утверждению гомельского натуралиста Николая Азарушкина, при такой технологии требования к световому режиму менее жесткие, и естественного освещения на подоконнике с солнечной стороны дома достаточно уже в середине января. Одна проблема – загодя заготовить посадочный материал: корнеплоды с верхушечными почками, сообщает Interfax.by со ссылкой на «Обозреватель».

Это интересно!

25 невероятных фактов из жизни насекомых

Анонсируя выход нового документального сериала, британская газета The Mirror, опубликовала подборку из 25 любопытных фактов из жизни насекомых:

Сейчас в мире насчитывается около 20 тыс. видов пчел. А чтобы произвести 500 г меда, одной пчеле необходимо 10 млн раз слетать от улья к цветку и обратно.

Самка таракана способна за год отложить более двух миллионов яиц. Кроме того, таракан может девять дней жить без головы.

В крови снежных скорпионов содержится антифриз, благодаря чему они могут выдерживать температуру вплоть до минус 6 градусов по Цельсию. Однако если такого скорпиона взять в руку, то он умрет.

У самца уховертки два пениса, каждый из которых по длине превышает саму уховертку. Эти органы очень хрупкие и легко ломаются, вот почему насекомое рождается с запасным.

Муравьи никогда не спят. В мире почти столько же видов муравьев (8800), сколько птиц (9000).

Бабочки пробуют вкус пищи при помощи задних лапок. А цвет их крыльев создается крошечными перекрывающимися чешуйками, которые отражают свет.

Аборигены готовят древесных личинок «витчетти», валяя их в горячей золе. Таким образом, они по вкусу становятся похожими на омлет.

У пчел пять глаз. Три в верхней части головы и два спереди. Медоносная пчела машет крыльями со скоростью 11 тыс. 400 раз в минуту, создавая характерное жужжание.

Существует около 400 тыс. известных видов жуков. Размеры самого крупного, жука-титана, могут достигать 17 см.

Стрекозы - самые быстролетающие насекомые. Скорость их движения достигает 57 км/ч.

Личинки «витчетти» лучше всего употреблять в пищу живыми. Десять крупных личинок обеспечивают взрослого человека всеми белками, углеводами и жирами.

Насекомые являются пищей, богатой белком, углеводами, витаминами и минералами. В Таиланде они считаются деликатесом, там популярны жареные сверчки и саранча.

Детеныши пауков Amarobia после рождения съедают свою мать. Некоторые самки начинают пожирать самцов еще во время спаривания. Таким образом, покойный отец становится пищей для своего потомства.

У сверчков уши расположены на передних ногах, кроме того, по сверчкам можно определить температуру: для этого нужно подсчитать количество стрекотаний в минуту, разделить на два, затем прибавить девять и снова разделить на два. В результате получится температура в градусах Цельсия.

Примерно треть всех насекомых являются плотоядными и большинство охотятся за пищей, а не питаются падалью и отходами.

Кузнечики могут прыгать на расстояние, которое более чем в 40 раз превышает длину их тела, а блоха – на расстояние, в 130 превышающее ее длину.

На планете на каждой квадратной мили в обитаемых районах живут более 26 млрд насекомых. По оценкам ученых, существует еще 5-10 млн неизвестных науке видов.

Крошечные жалящие насекомые, мокрецы, машут крыльями с невероятной скоростью 62 тыс. 760 раз в минуту.

Владимир Набоков, автор «Лолиты», лично открыл несколько видов бабочек, в честь него одна из них названа.

Домашние мухи обычно живут возле мест, где они вывелись, однако выяснилось, что под действием ветра они могут перемещаться на расстояние вплоть до 45 км.

Самая крупная ночная бабочка в мире – Attacus Altas. При размахе крыльев 30 см ее часто ошибочно принимают за птицу.

Рой пустынной саранчи может состоять из 50 млрд насекомых. Поскольку каждая саранча может съесть количество пищи, равное ее собственному весу, в день этой рой пожирает по весу в четыре раза больше пищи, чем все жители Нью-Йорка.

Скачет давление: гипотония или гипертония?

Наш консультант - врач-кардиолог Любовь БАГИЯН

В неустойчивую погоду многие жалуются на проблемы с давлением. В чем же самые распространенные причины того, что у кого-то оно падает, а у кого-то подскакивает.

5 ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ГИПЕРТОНИИ

Повышенным считается давление больше 140/90 мм рт. ст. Называется это состояние артериальная гипертензия (АГ).

Причем в каждом десятом случае повышенное давление – симптом какого-то другого заболевания – состояний, сопровождающихся скачками давления около 70. Такая гипертония называется симптоматической.

Итак, давление у вас поднимается выше 140/90 мм рт. ст.

Возможные варианты:



НАРУШЕНИЕ ТОНУСА СОСУДОВ

Первым делом необходимо сделать исследования: общий анализ крови, биохимический анализ крови, общий анализ мочи, ЭКГ (кардиограмму), при необходимости рентген грудной клетки, УЗИ внутренних органов.

Если на основании результатов анализов и осмотра у врача-кардиолога выявились проблемы с сосудами (нарушение сосудистого тонуса по гипертоническому типу), а в остальном вы вполне здоровый человек, то ваша проблема называется «простой» гипертонической болезнью. В этом случае главная задача – грамотно подобрать схему антигипертензивных препаратов, чтобы держать давление в рамках нормы.

ПРОБЛЕМЫ С ПОЧКАМИ

Почти всегда повышается давление при заболеваниях почек. Например, если есть расстройства мочеиспускания – боль, жжение, частые позывы, - вполне вероятно, что у вас пиелонефрит или мочекаменная болезнь. Если вы молоды, часто болели ангинами и у вас «плохой» анализ мочи – нужна проверка на гломерулонефрит. У мужчин повышение давления может давать обострение простатита.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Если в анализе крови низкое содержание калия, а повышенное давление сочетается с мышечной слабостью, скорее всего – это недостаточность в организме гормона альдостерона.

Давление повышается приступами, криз сопровождается бледностью, потливостью, усиленным сердцебиением, дрожью, есть потеря в весе, расстройство стула? Возможна феохромоцитома - доброкачественная опухоль надпочечников.

ПОХМЕЛЬЕ

Повышение давления – один из частых симптомов похмелья у вполне здоровых людей. Распад алкоголя вызывает спазмы сосудов головного мозга, что и дает гипертонические симптомы. В этом случае лучше всего принять спазмолитик (спазган, спазмалгон, баралгин), который расслабит сосуды и заодно снимет боль с буйной головушки.

НЕПРАВИЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Если вы – молодая женщина, у вас без видимых причин подскакивает давление, а все вышеперечисленные пункты – не про вас, может быть, гипертония связана с приемом противозачаточных средств. Эстрогены, содержащиеся в этих пилюлях, вызывают подъем давления у 5% женщин. Так что есть смысл обратиться к гинекологу и подкорректировать прием лекарств.

ВАЖНО!

Всегда нужно дополнительное обследование, если:

гипертония неожиданно возникла до 20 или после 60 лет, давление повысилось внезапно и сразу на высокие цифры, медикаментозное лечение не помогает.

5 ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ГИПОТОНИИ

Гипотония – это состояние, когда тонометр показывает цифры ниже 100/70 мм рт. ст. Как правило, сопровождается слабостью, головокружениями, головными болями, тошнотой.

Возможные варианты:

ДИСТОНИЯ

Давление при дистонии шалит у всех. Но по-разному. Психиатры шутят, что душа у человека не в сердце, а в почках – ведь в надпочечниках вырабатываются гормоны стресса:

-адреналин («агрессивный гормон») возбуждает, вызывает прилив крови к голове, повышение давления, потливость, агрессивную раздражительность. Если его выбрасывается в кровь много, давление подскакивает;

-ацетилхолин («гормон слабости»), напротив, понижает давление, вызывает холодный пот, озноб, раздражительную слабость. При его избытке в крови давление падает.

А у кого-то бывают смешанные приступы, когда реакции чередуются. Это дает скачки давления, человека буквально бросает то в жар, то в холод.

СЕРДЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Пониженное давление нередко является симптомом недостаточности сердечной деятельности, когда сердце хуже качает кровь и ослабляется сосудистый тонус. Нередко такое состояние наступает на фоне воспалительных заболеваний сердца – эндо- и миокардитов, которые в половине случаев развиваются как осложнения после ангин и гриппа.

ПРИЕМ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ

Понижение давления может быть побочным действием некоторых лекарств. «Уронить» давление могут:

сердечные лекарства (препараты нитроглицерина, бета-адреноблокаторы), большие дозы антибиотиков, спазмолитики и обезболивающие (спазган, спазмалгон, баралгин и т. д.), большие дозы «простых» успокоительных (корвалол, валокордин, настойки пиона и пустырника). Валерьянка обладает более мягким действием.

ОБОСТРЕНИЕ ЯЗВЫ

Внезапное падение давления случается при обострении язвы желудка, приступе панкреатита. Обычно такое состояние, помимо болей в области желудка, сопровождается общей слабостью, холодным потом. Это симптоматическая гипотония, которая исчезнет, как только вы залечите свой живот.

ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ

Гипотония почти всегда сопровождает некоторые виды депрессий:

астеническую – депрессию истощения. При ней преобладает чувство усталости, внешне – оттенок изможденности, человек может даже серьезно похудеть;

апатическую. Для нее характерно полное безразличие к окружающему, ничего не хочется, «ничто не радует, не ранит...»;

ангедоническую. Это утрата чувства радости. Пресыщенность эмоциями, ощущение душевного тупика. Депрессия великих императоров и успешных бизнесменов.

КСТАТИ

У вполне здоровых людей давление может резко упасть после процедур, вызывающих расширение сосудов, - русской бани, сауны, термальных ванн, обертываний.

Материал подготовила
Елена ИВОНОВА

Оказывается!

Медики считают, что немного спорта и алкоголя — лучшая профилактика проблем с сердцем

Западные ученые утверждают, что алкоголь почти столь же эффективен в профилактике сердечных заболеваний, как и занятия спортом, передает РИА Новости со ссылкой на интернет-службу британской телерадиокомпании Би-би-си.

Об этом свидетельствуют результаты исследований международной команды ученых, опубликованные в январском номере журнала European Heart Journal — официального печатного органа Европейского общества кардиологии.

Медики в течение 20 лет наблюдали за 12 тысячами мужчин и женщин и пришли к выводу, что умеренное потребление спиртного само по себе значительно снижает риск развития сердечных заболеваний. У людей, выпивающих в неделю от одной до 14 доз алкоголя (одна доза составляет десять миллилитров чистого спирта) шансы заболеть сердечным недугом на 30% ниже, чем у тех, кто ведет активный образ жизни, но при этом не пьет.

Вместе с тем оказалось, что занятиия спортом по сравнению с потреблением алкоголя не намного эффективнее в борьбе с болезнями сердца: среди непьющих людей у приверженцев активного образа жизни вероятность возникновения проблем с сердцем понижается на 31-33% по сравнению с теми, кто не занимается спортом.

Однако самыми счастливыми в этом отношении оказались физически активные люди, не отказывающие себе в употреблении спиртного. Согласно результатам исследования, у этой категории риск возникновения сердечных заболеваний снижается на 50%.

Ученые предполагают, что потребление алкоголя вызывает такой эффект благодаря увеличению количества «хорошего» холестерина в крови, а также разжижению крови, что снижает риск образования тромбов.

Голова болит? Это ноги виноваты...



Иногда причиной головных болей могут быть неполадки, связанные с достаточно удаленными от головы органами и частями тела. О том, как может вызвать головную боль различие в длине ног, нарушение осанки и как с этим бороться, рассказывает кандидат медицинских наук, врач-невропатолог и мануальный терапевт Алексей ТЕРЕХОВ.

- То, что головную боль может вызвать остеохондроз или повышенное давление, всем известно. Но при чем тут ноги, Алексей Евгеньевич?

- Дело в том, что в организме все взаимосвязано. Голова не живет какой-то своей отдельной жизнью, а является частью единого целого. Поэтому любые небольшие изменения в организме могут сказаться на ее состоянии. Позвоночный столб, на который «насажена» голова, состоит из 33-34 позвонков, большинство из которых соединены подвижно. Позвоночник имеет изгибы на различных уровнях - в шейном, грудном и поясничном отделах. Они устроены так, что позволяют амортизировать толчки при ходьбе, беге и сохраняют положение головы примерно на одном горизонтальном уровне. Это необходимо для правильной работы вестибулярной системы, расположенной внутри черепа. От нее зависит наше чувство равновесия. Поэтому голова все время должна сохранять симметричное положение в двух горизонтальных осях. Организм ревностно следит за этим и в случае смещения этих осей начинает прикладывать недюжинные усилия, чтобы скомпенсировать асимметрию.

- Когда же это происходит?

- Например, если у человека одна нога анатомически короче другой, то есть кости одной ноги короче костей другой. С виду это может быть настолько незначительно, что сам человек об этом не подозревает. Нога может быть короче и функционально - в случае, если положение ее костей таково, что она кажется короче. Что же делает организм в такой ситуации? Стремясь скомпенсировать длину ног, он начинает сдвигать тазовые кости. Таз состоит из двух половинок, между которыми расположена хрящевая прослойка - симфиз. В результате этого становится возможным небольшое движение. А дальше все идет по цепной реакции. Сдвигаясь, тазовые кости вовлекают в свою деятельность крестец, служащий нижней опорой позвоночника. Смещение крестца влечет за собой нарушение «взаимоотношений» позвонков и мышц на различных уровнях позвоночника. Это в конечном счете и вызывает нарушение установки головы.

Голова же, образно говоря, расположена на вершине пирамиды, ось которой – шейный отдел позвоночника. Боковые стороны – это множество мышц, растянутых к плечам, спине, грудной клетке. Вся эта конструкция должна быть, с одной стороны, очень подвижна – ведь она обеспечивает разнообразные повороты и наклоны головы. Но она же должна быть и стабильна, чтобы компенсировать смещения тела во время ходьбы, бега, прыжков. Вот какая сложная задача! Но организм прекрасно справляется с ней, хотя в такой конструкции мышцы и связки работают на полную мощность. Поэтому даже незначительная, но постоянная их перегрузка приводит к плохим последствиям. Возникают участки непреходящего напряжения мышц, а также избыточное и порой необратимое растяжение связок.

- В чем это выражается?

- Те участки, которые находятся в гипертонусе, уплотнены настолько, что кажутся твердыми на ощупь, как камешки. Это нередко порождает мифы об «отложении солей» в мышцах. На самом деле никаких солей там нет, а похрустывают именно напряженные мышцы. Приводит это к нарушению пластичности мышечного каркаса, и организм, боясь потерять контроль над поддержанием равновесия головы, ограничивает ее подвижность. Он посылает болевые импульсы от пораженных мышц. И получается необычная, на первый взгляд, картина: хотя причина болей в мышцах и связках, но боль ощущается в голове. Порой человек чувствует боль так «далеко» от шеи, что даже специалисты не сразу определяют ее причину.

- Почему?

- Им может потребоваться немало времени для исключения всех других причин боли. И дело вовсе не в том, что врачи «безграмотны» . Ведь пациенты жалуются на головную боль более чем при 45 различных заболеваниях: неврозах, депрессивных состояниях, гипертонической болезни, артериальной гипотонии, почечной и эндокринной патологии, заболеваниях нервной системы, лор-органов и глаз. Нужно понять, какое же из этих заболеваний нужно лечить, чтобы расстаться с головной болью. Очень затрудняет правильный диагноз и то, что измененные мышцы сильно давят на проходящие между ними сосуды, снабжающие кровью и мозг, и глаза, и другие структуры головы. Поэтому врач нередко обнаруживает у больного, кроме того, и умеренные нарушения в кровоснабжении мозга. А это еще больше затрудняет диагностику.

- После того, как диагноз установлен, чем можно помочь пациенту? Длину ног ведь изменить не так-то просто...

- Да, с костной патологией больной может бороться только вместе с врачом. При значительных нарушениях может понадобиться операция. Если же различия в длине ног невелики, то могут помочь специальные стельки, выбор которых лучше доверить специалисту. Врач назначит и другие вспомогательные средства: игло- и физиотерапию, массаж. Хорошо также пройти курс квалифицированной мануальной терапии. Это поможет устранить блокирование в перенапряженных мышцах, создать правильное распределение их тонуса. Тогда перенапряжение мышц шеи ослабеет, и головная боль отступит.

- Прибегать к мануальной терапии часто опасаются, так как у большинства она связана со словом «костоправ», с хрустом и треском. Оправдан ли такой страх?

- Оправдан, если мануальной терапией занимаются в самом деле костоправы, а также люди без соответствующего медицинского образования. На самом деле у нас в стране диплом мануального терапевта имеют право получать только врачи со специальностью «невролог» и «ортопед-травматолог». Они могут помочь больному даже в таком деликатном случае, как головная боль от перенапряжения отдельных мышц. В этом случае часто используется мягкая мануальная техника, которая позволяет размять и растянуть костно-мышечный каркас без резкого и сильного воздействия на него. Применяется, например, мобилизация - техника ритмически повторяемых движений, которые проводятся врачом, чтобы постепенно и безболезненно восстановить объем движений и снять спазмы мышц.

При другой, мышечно-энергетической технике врач увеличивает подвижность, комбинируя напряжение и расслабление различных мышц. Он может провести умеренное растяжение мышц и связок при полном расслаблении пациента, растягивание и разминание тканей, чтобы восстановить подвижность связок и сухожилий. Это позволяет избавиться от участков уплотнения в мышцах и вернуть правильный стереотип движения.

- А что можно посоветовать, чтобы не доводить дело до мучительной головной боли?

- Многие, чувствуя перенапряжение, боли в мышцах, начинают тут же заниматься гимнастикой. Этого делать не нужно. Нет ничего вреднее, чем резкий переход от вынужденного положения за письменным столом или компьютером к активным движениям. К любому, пусть даже неправильному положению тела организм приспосабливается, компенсируя его неправильность натяжением и напряжением связок и мышц. Поэтому даже резкое изменение положения травмирует мышцы. Чтобы этого не случилось, советую, прежде чем начать активные движения – будь то гимнастика, быстрая ходьба или просто резкие повороты головы – сделайте легкий самомассаж. Найдите на ощупь особенно напряженные, плотные мышцы спины и шеи и разомните их рукой. Чтобы дотянуться до труднодоступных мест, купите «удлинители руки», массажеры на ручке, выбор сейчас большой. Прежде чем двигать головой, подвигайте руками, всем телом. И только потом можете приступать к упражнениям в области шеи. Это позволит предупредить неприятности, связанные с бездействием одних мышц и неправильной нагрузкой на другие.

Важно правильно выбирать положение для сна, так как при напряжении мышц шеи рекомендуется достаточно мягкая большая подушка. При этом ей следует придать особую форму – боковые углы должны лежать на плечах, то есть на подушке расположена только шея и голова. Эти правила обеспечат хорошую профилактику головных болей.

Беседовала Маргарита ТУРЫГИНА

В выходные лучший отдых для меня – читать, лежа на диване. Спорт я не люблю, зарядку мне делать некогда. Но я здорова. Почему все вокруг твердят, что физическая активность – залог здоровья?

Марина К., Минск

Отвечает Наталья ЛИПАЙ, инструктор-методист по физической реабилитации 22-й детской поликлиники г. Минска:

- Еще в 1969 году академик А. И. Берг отмечал, что доля мышечных усилий во всей вырабатываемой на Земле энергии за последние 100 лет снизилась с 94 до 1%.

Например, в середине XIX века, когда физический труд являлся основным источником всех благ, работа требовала от человека больших физических усилий. Аристократия же, презирая физический труд, восполняла дефицит двигательной активности верховой ездой, катанием на велосипеде и коньках, плаваньем, фехтованием, танцами. Н. Раевский в жизнеописании А.С. Пушкина приводит сведения о 15 балах, состоявшихся в период с 11 января по 16 февраля 1830 г. На одном из балов танцевали 21 танец. Выдержать такую нагрузку было под силу только хорошо тренированным людям!

В настоящее время снижается двигательная активность не только людей среднего и пожилого возраста, но и детей и подростков, которые значительную часть времени проводят сидя за партой или возле компьютера. В какой-то момент человек чувствует, что ему стало трудно двигаться. И здесь начинается порочный круг: чем меньше совершается движений, тем они труднее; чем они труднее, тем их меньше.

Мышечная активность регулирует работу сердца, поскольку при сокращении мышц в кровь поступает большое количество биологически активных веществ, сердцебиения становятся сильнее и чаще, выброс крови в аорту и легочную артерию увеличивается. Сокращение мышц нижних конечностей способствует продвижению венозной крови снизу вверх против силы тяжести, предупреждая возможность застоя. Повышение интенсивности окислительно-восстановительных процессов при ходьбе, физических упражнениях или физической работе активирует дыхание тем больше, чем напряженнее двигательные усилия. Минутный объем кровотока, вентиляция легких и потребление кислорода возрастают в соответствии с увеличением мышечных усилий. Так, если у человека потребление кислорода в покое составляет 250-350 мл в 1 мин., то во время физической работы оно может увеличиться в 14-18 раз, достигая 4500-5000мл в 1 мин.

Физическая деятельность улучшает условия питания не только самой мышечной системы, но и всех жизненно важных органов. При мышечных нагрузках растет поглощение кислорода тканями. В покое из каждого литра крови, протекающего через капилляры большого круга кровообращения и содержащего около 200 мл кислорода, клетки используют лишь 60-80 мл кислорода, а во время мышечной работы – до 120 мл.

Двигательная активность необходима и для нормальной работы центральной нервной системы.

Таким образом, оптимальная физическая нагрузка требуется человеку на протяжении всей жизни – от рождения и до глубокой старости. Это единственно надежный способ при помощи мышечной работы сохранять и повышать резервные возможности сердца и всего организма, а также поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии.



Оказывается!

Альтернативы здоровому образу жизни нет

Группа ученых из Гарвардской Школы Общественного Здоровья (Массачусетс, США), участвовавших в Health Professionals Follow-up Study, на протяжении 16-летнего периода исследовала значение здорового образа жизни для профилактики коронарных событий у 42847 мужчин в возрасте 40-75 лет, сообщает Medicus Amicus. Критериями здорового образа жизни являлись индекс массы тела до 25 кг/м^2, ежедневная (не менее 30 минут) умеренная или интенсивная физическая нагрузка, умеренное потребление алкоголя, отказ от курения и соблюдение диеты.

Всего за период наблюдения было зарегистрировано 2183 случая нефатального инфаркта миокарда или коронарной смерти. Оказалось, что если бы все участники исследования вели здоровый образ жизни, то 62% наблюдавшихся коронарных событий можно было бы предотвратить. Даже у 21% вынужденных принимать антигипертензивные и гиполипидемические средства можно было бы избежать 57% всех коронарных событий.

У мужчин, соблюдавших два и более факторов здорового образа жизни, за время наблюдения частота коронарных событий была на 27% ниже, чем у тех, кто не стремился сделать свой образ жизни более здоровым.

Вывод – альтернативы здоровому образу жизни нет, и начинать его никогда не поздно.

Что делать, чтобы не дрожать от холода?

Если находиться на холоде достаточно долго, можно переохладиться. Результат переохлаждения может оказаться самым разным: от насморка до смерти. Как определить тот момент, когда вы начали замерзать? Кто сильнее подвержен воздействию холода? И что нужно сделать, чтобы минус на улице был вам нипочем?

Наше тело защищается от холода всегда одинаково: организм сокращает приток крови к коже, чтобы предотвратить потерю тепла. Затем включается дрожь, и высвобождаются гормоны, способствующие выработке тепла. Но всех этих спасательных мероприятий, к сожалению, надолго не хватает. И человек начинает замерзать. Переохлаждение (гипотермия) делится на три стадии.

Мягкая гипотермия:

- приступы дрожи;
- походка становится слегка шаткой, как будто вас чуть сносит ветром, мысли немного путаются.

Средняя гипотермия:

- дрожь сильная, но с внезапными остановками;
- внимание практически не концентрируется;
- дыхание становится медленным и поверхностным;
- пульс слабый и медленный.

Сильная гипотермия, угрожающая жизни:

- дрожь прекратилась;
- возможна спутанность или потеря сознания;
- дыхание практически не определяется;
- пульс слабый, нерегулярный или вообще не прощупывается.

Если исключить варианты попадания человека, например, в ледяную воду, легче всего замерзнуть при влажной и ветреной погоде. Последняя форма замерзания требует исключительно врачебной помощи. А пока «скорая» в пути, вы можете помочь пострадавшему, укутав его в сухую одежду или одеяло, чтобы прекратить дальнейшую потерю тепла.

При средней гипотермии нужно как можно скорее переодеться в сухую одежду, но не спешите лезть под горячую воду или растирать себя, чтобы не повредить ткани тела. Лучше всего лечь в кровать и выпить горячего сладкого чая. И забудьте об алкоголе!



Более всего подвержены переохлаждению малыши первого года жизни и люди преклонного возраста. Впрочем, при общей медицинской недообследованности наших граждан, рискуют и люди среднего возраста, не подозревающие о собственных заболеваниях, например, сердца и сосудов.

Кроме того, нужно внимательно относиться к себе на холоде тем, кто попадал в автомобильные или производственные аварии, страдающим психическими заболеваниями, пониженной функцией щитовидной железы, принимающим успокоительные препараты, бездомным и алкоголикам.

Но даже если вы не попадаете ни в одну из перечисленных категорий, воспользуйтесь советами специалистов – перед выходом на улицу, особенно если собираетесь ехать далеко.

- Надевайте одежду в несколько слоев.
- Пейте больше жидкости и не выходите на холод голодным.
- Больше двигайтесь, чтобы активизировать кровообращение.

И помните, что даже небольшое переохлаждение грозит тонзиллитом, фарингитом, бронхитом, артритами, радикулитом, невралгией тройничного нерва. А уж простуда наверняка не обойдет вас стороной.

Сексуальная жизнь белорусов

от древности до Октябрьской революции

О самобытности народа можно судить не только по историческим памятникам, письменности или национальной кухне, но и по его сексуальной культуре. Сексуальная жизнь белорусов, согласно хроникам, была очень насыщенной, знала свои «сексуальные революции» и свое «подполье». В ней отразились все значимые социальные и исторические сдвиги, которые происходили в Беларуси. Заглянув в замочную скважину спальни наших предков, мы лучше поймем особенности взаимоотношений полов сегодня.



Первоистоки

Древние белорусы и без З. Фрейда догадались о двух самых сильных человеческих страстях – к эросу и танатосу. В белорусской мифологии богиня Мара покровительствовала как рождению, плодовитости и связанных с этим чувственностью, сексуальной жизнью, так и смерти, болезни. Только в отличие от греческой богини идеалом красоты белорусскую Афродиту никак не назовешь: женщина с чудовищной внешностью и очень падкая на мужчин, в зависимости от ситуации и желания могла принимать облик различных животных. В некоторых мифах Мара предстает еще ужаснее: похожа на человека, но не имеет кожи и все внутренности у нее видны. Своими забавами с мужчинами Мара могла доводить их до болезни или смерти. Помимо Мары был еще и Ярило – бог весенней урожайности и сексуальной любви.

Пик сексуальной жизни у белорусов-язычников приходился на период с начала июня (день Ярилы – 4 июня) и до середины июля (день Перуна – 20 июля), включая знаменитую своею раскрепощенностью нравов Купальскую ночь. Даже во времена средневекового мракобесия она выделялась временным снятием запрета на сексуальные отношения молодежи.

Отсюда и многочисленные купальские песни, где затрагивается тема потери девушкой своего венка (символа девственности) или рождения внебрачного ребенка. К таким детям, рожденным в результате «волшебства» Купальской ночи, наши предки относились толерантно – с кем не бывает, да и за рамки тогдашней морали это не выходило. Не менее поразительными являются сведения об обычаях славян-язычников арабского путешественника Масуди, который упоминает, что если мужчина, женившись, узнавал, что его жена целомудренна, то он просто выгонял ее со словами: «Если бы ты что-то стоила, тебя бы любили мужчины».

Распутниками наши предки себя не считали. Через сексуальную жизнь они лишь служили культу плодородия, совмещая приятное с полезным.

От средневековья к Возрождению

С приходом христианства сексуальная культура язычников пришла в упадок, так как любое проявление сексуальности стало прочно связываться с первородным грехом. Во времена Великого княжества Литовского, как тогда называлась Беларусь, прелюбодеев, согласно с правом XVI ст., ждала смерть. Церковное и светское право того времени много внимания уделяло наказанию за оскорбление женского и мужского достоинства. Большой денежный штраф и публичное извинение можно было схлопотать за беспочвенное обвинение человека в том, что он родился в блуде.

Однако культурные достижения росли, христианская мораль падала. Так добрачная половая жизнь, когда она заканчивалась браком любовников, рассматривалась прославленным белорусским гуманистом и первопечатником Франциском Скориной как нормальное явление: «Естли кто прельстит девицу еще незаручену и спит с нею, да дасть ей вено и поиметь ее собе за жену».

Именно в XVI ст. впервые во весь голос заявляет о себе проституция. Если в I Статуте Великого княжества Литовского 1529 г. ничего не говорится про это явление, то в III Статуте 1588 г. этому вопросу отведен ряд разделов, которые свидетельствуют о его распространенности. Излюбленными местами концентрации женщин легкого поведения были городские корчмы, некоторые принимали постоянных клиентов на дому. Магистраты белорусских городов регулярно делали на них облавы и отправляли на общественные работы. Так как, согласно церковным понятиям, блудница являлась инструментом дьявола, помимо трудотерапии, профессионалкам и слишком любвеобильным женщинам угрожали обвинения в колдовстве со стороны родственников их клиентов и любовников. До костра дело не доходило, но нервов стоило. Статут позволяет говорить, о том, что профессиональные сводники были привычным элементом городского ландшафта. Наказывали их жестоко: обрезали нос, уши, губы и выгоняли из этих мест.

Где цветочки – там и ягодки. Неудержимая тяга к удовольствиям уже через несколько десятилетий привела общество Великого княжества Литовского к эпидемии венерических заболеваний. Особенно дружны были наши предки с такой страшной болезнью, как сифилис. Интересно, что в Польшу в XV ст. сифилис был принесен женщиной, которая возвращалась из Рима с пилигримами… В скором времени из Польши эта болезнь перекочевала и к нам. К проблеме сифилиса обращался в своих произведениях даже наш известный поэт и просветитель, воспитатель Петра I, Симеон Полоцкий.

Речь Посполитая

Несмотря на то, что начиная с XVII ст. католическая церковь постепенно взяла под контроль идеологию и мораль дворянского общества, нравы и обычаи Галантного века беспрепятственно проникали на территорию Беларуси. Главным образом в виде огромного потока французских беженцев. Среди жертв великой французской революции попадались как дворяне, так и всевозможные авантюристы и шулеры.

Эпоха Просвещения сделала эталоном вседозволенность и развратность, которые стали нормой жизни. У старых вдов появляются молодые жиголо из числа мелкой шляхты. Молодые шляхтичи, уже не стесняясь, имеют добрачные связи, приобретая первый сексуальный опыт с прислугой, вдовами, во время заграничных поездок. Шляхтянки же по-прежнему должны были оставаться невинными до брака. Утешение молодые девушки нашли в стремлении к знаниям. В это время женщины интенсивно получают образование. Об этом могут свидетельствовать многочисленные мемуары, дневники, биографии. Например, известной светской львицы, Изабеллы Чартарийской, Эльжбеты Дружбачки, первой женщины в Речи Посполитой, затронувшей в стихах эротическую тему, популярной целительницы Саломеи Русецкой, которая имела много приключений, в том числе и эротических. Были и нетрадиционные сексуальные отношения. Истории известен Януш Александр Сангушка (1712-1755), который жене предпочитал придворных мужчин и шляхтичей. Становясь его фаворитами, они получали имения и драгоценности.

В век революций и великих экспериментов

Молодежь, как и во все времена, ищет себя. В начале XX века наряду с декадансом, молодыми людьми завладело стремление к свободной любви, которое вылилось во всевозможные неформальные течения вроде пресловутой минской «Лиги свободной любви» или «Огарков». Появились они в эпоху постреволюционного (1905 г.) разгула и повального увлечения скандальным романом Арцыбашева «Санин». О «Лиге свободной любви» известно мало. Да и то, что известно, - во многом плод тогдашних охотников за сенсацией. В это тайное общество могли попасть только молодые, физически здоровые и привлекательные юноши и девушки. Был и свой обряд посвящения: при тусклом свете огарка посвящаемому наносили удар пивной бутылкой «куда следует», а затем он допускался к остальным членам лиги.

На тот момент в Минске проживало примерно 100 тыс. населения, но по количеству публичных домов «на душу населения» он мало чем уступал современному Амстердаму. Ученый-историк Захар Шибеко указывает на 12 зарегистрированных в 1912 году домов терпимости с 223 женщинами и 3 легальных дома свиданий. Существовала даже специальная больница для проституток при Минском санитарном комитете. Находилась она в доме № 7 по Татарскому переулку (сейчас – район гостиницы «Юбилейная»). Ночных бабочек ждали 27 коек, врач-ординатор, фельдшерица и трое служителей. Спонсировали больницу дома терпимости и городская казна.

Были в Минске и свои секс-шопы о чем свидетельствуют газетные объявления: «Получены из Парижа презервативы – самые новейшие, нервущиеся, без шва, а также пластинки (предохранители). Спрашивать в аптекарском магазине Е. Г. Левитаса по ул. Губернаторской» («Окраина», 1907 г.) «Требуйте «Спермин» - наилучшее средство для страдающих половым бессилием, старческой дряхлостью, истерией» («Голос провинции», 1907 г.). Неизвестно, каких бы еще высот достигла сексуальная культура минчан, если бы не революция и последовавшее за ней создание Советского союза с крылатым лозунгом: «У нас секса – нет!».

N-europe.eu



Большинство людей, и детей в том числе, являются носителями вируса, который провоцирует заболевание мононуклеоз. Однако этот недуг мам и пап поражает крайне редко. А вот детей и подростков – сплошь и рядом.

Эпидемия близости

Заражение происходит воздушно-капельным, контактным путем, можно «подхватить» вирус во время близкого соприкосновения в танце, в потасовке на школьной перемене, в сутолоке транспорта... В одной из московских школ эпидемия мононуклеоза вспыхнула из-за телефонного аппарата, по которому звонил больной ребенок, а потом им пользовались многие – и дети, и взрослые. Заболеванию способствует скученность, оно передается через плохо вымытую посуду, ручки дверей, водопроводные краны, за которые брался больной.

Возбудитель мононуклеоза – вирус Эпштейна-Барр из семейства герпесов. Это так называемый латентный вирус, и большинство из нас – его носители. Однако обычно заболевают дети дошкольного и школьного возраста, взрослые очень редко.

По неизвестной науке причине в Африке этот вирус неизменно обнаруживается у детей, страдающих назофарингеальной карциномой и лимфомой Беркитта – одним из видов рака, поражающим прежде всего подчелюстные лимфатические узлы. В Европе и США эта форма рака практически не встречается.

Инфекционный мононуклеоз и по течению, и по последствиям представляется в сравнении с карциномой или лимфомой котенком рядом со львом. Но все-таки это весьма серьезное заболевание, требующее специфического лечения, особого внимания к пациенту и после завершения острого периода.

Мононуклеоз развивается чаще у детей ослабленных, перенесших стресс, серьезные психические и физические нагрузки. А под жестким жизненным прессом находятся все наши дети. Даже в самых благополучных семьях они не застрахованы от стрессов и нагрузок. Активизации попавших в организм вирусов могут способствовать перегрев, переохлаждение, а также причины совсем другого характера: ссоры или развод родителей, непонимание лучшей подруги, друга, даже просто невозможность выспаться в течение недели.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТОТ ВИРУС

Болезнь начинается с высокой температуры: она не сбивается традиционными лекарственными препаратами и держится 2-3 недели. Значительно увеличиваются лимфатические узлы – чаще всего шейные, развивается сильнейшая ангина.

Иногда горло распухает так, что ребенок вынужден спать сидя, чтобы не задохнуться. К сожалению, педиатры не всегда сразу ставят правильный диагноз: считают, что это тяжелая ангина или при не сильно распухшем горле просто ОРВИ. Еще одним симптомом мононуклеоза являются увеличенные селезенка и печень.

Окончательный и правильный диагноз поможет поставить анализ крови. Заболевание легко «вычисляется» по спектру специфических антител. Если хотите быть абсолютно уверены в диагнозе, надо сдать кровь на антитела к вирусу Эпштейн-Барр (IgM и IgG). Если у ребенка странное, никак не проходящее ОРВИ в течение десяти дней, с увеличенными лимфатическими узлами, постоянной температурой, настаивайте на этом исследовании.

Острый период болезни длится около 3 недель. Естественно, ребенку ни в коем случае не следует встречаться с друзьями, а близким не стоит его целовать и пользоваться его посудой. Чашки, ложки, тарелки мойте отдельной губкой, ополаскивайте кипятком, а белье, личные вещи лучше кипятить 5-10 минут. Одним словом, необходимо соблюдать строгий карантин.

Раньше считалось, что при мононуклеозе госпитализация в инфекционную больницу обязательна. Теперь, если родители могут обеспечить ребенку надлежащий уход, в принципе допустимо лечиться дома. Но анализ крови необходимо делать раз в три дня.

Любые вирусные заболевания плохо поддаются лечению обычными лекарствами, и вирус Эпштейна-Барр не исключение. При мононуклеозе ставка делается на мобилизацию внутренних сил организма больного. Поэтому ему назначают интерферон, различные иммуностимуляторы. Современной медицине известны и весьма эффективные противовирусные препараты.

В некоторых случаях врач может прописать антибиотики, жаропонижающие средства. Они направлены не столько против вируса, сколько против сопутствующих осложнений.

Пока держится высокая температура, дети обычно едят весьма неохотно – в основном пьют много жидкости. Им особенно полезны натуральные соки без консервантов, сладкий чай с лимоном, некислые морсы и компоты.

ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Зато потом, когда температура нормализуется, у ребенка разыгрывается волчий аппетит. Важно лишь ввести его в нужные рамки, потому что не менее полугода придется соблюдать диету, чтобы не перегружать печень, которой и так досталось.

Эти полгода после болезни ребенок может быстро уставать, чувствовать себя слабым и разбитым. Требуется больше времени для сна; хорошо бы поспать и днем. Ребенка обязательно должен наблюдать доктор. Требуются постоянные консультации врача-гепатолога, а также возможность регулярных специальных серологических и биохимических исследований. Важно хотя бы раз в десять дней делать специальный анализ крови.

Родителям не стоит нагружать перенесшего мононуклеоз ребенка дополнительными занятиями.

Наш консультант профессор НИИ вирусологии имени Д. И. Ивановского РАМН, доктор медицинских наук Николай ЛЬВОВ.

ДИЕТА ПРИ МОНОНУКЛЕОЗЕ

Вирус Эпштейна-Барр в острый период мононуклеоза с кровью попадает в печень. Полностью она оправляется от этой массированной атаки только через полгода. Поэтому необходимо соблюдать диету, продолжительность которой порекомендует врач. Питание должно быть полноценным по калорийности и содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов. Принимать пищу рекомендуется 4-6 раз в день небольшими порциями.

Предпочтение отдайте молочным продуктам, овощным супам, пюре, нежирной рыбе, нежирному мясу – говядине, индейке, кролику, – несоленым галетам, сладким фруктам, некислым ягодам, капусте, моркови, свекле, тыкве, кабачкам. Рекомендуются также различные каши и макаронные изделия, хлеб, преимущественно пшеничный, грубого помола, выпечки предыдущего дня; печенье и другие изделия из несдобного теста.

Для предупреждения возможных поздних осложнений необходимо соблюдать в течение полугода следующие рекомендации:

– аккуратно являться на диспансерное обследование в поликлинику;

– запрещается заниматься физкультурой по общей школьной программе, участвовать в спортивных секциях, соревнованиях, туристических походах, а вот занятия лечебной физкультурой желательны;

– следует избегать переохлаждения и перегревания, запрещается загорать, не рекомендуются поездки на южные курорты;

– дети освобождаются от профилактических прививок.

XV международная специализированная выставка
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ БЕЛАРУСИ
1-4.04.2008
bm belarusmedica
г. Минск
ОРГАНИЗАТОР:
выставочная компания
ЗАО "Техника и коммуникации" (Т&С)
ПОД ПАТРОНАЖЕМ:
Министерства здравоохранения Республики Беларусь,
концерна «БЕЛБИОФАРМ».
ЗАО "Техника и коммуникации"
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЫСТАВКИ В БЕЛАРУСИ
T&C
Тел.: (+ 375 17) 226 90 14(7), 203 68 67(9)
Факс: (+375 17) 203 33 86, 226 66 39
E-mail: medica@tc.by www.tc.by

Комплекс упражнений для борьбы с внезапными и острыми судорогами в икроножных мышцах.

Ногу свело!

Это глава из книги «Мгновенное исцеление». Ее автор – Пегги Брилл – известный специалист в области лечебной физкультуры и создатель уникальной программы восстановления здоровья при помощи комплекса физических упражнений.

Внезапные и острые судороги в икроножных мышцах могут лишить вас трудоспособности. Это случается где угодно в любое время, так, вы рискуете застрять на стуле во время важного совещания, вы станете корчиться, но это только усилит ваше дискомфортное состояние, ибо судороги не прекратятся. Или вы будете мирно спать, когда – бам! – почувствуете сильную мышечную судорогу, которая вытащит вас из постели, и вы тщетно станете пытаться избавиться от нее, стоя на больной ноге.

Боль в икрах возникает по нескольким причинам. Прежде всего в силу нехватки движения, что препятствует нормальному кровообращению. Обезвоживание также может быть причиной появления судороги. Ваши мышцы, состоящие на 70 процентов из жидкости, очень нуждаются в насыщении ею для нормальных метаболических реакций. Но для этой цели не все жидкости одинаково хороши. Например, кофе, который вы пьете, чтобы взбодриться кофеином, обостряет ваше внимание и делает вас более сосредоточенными, но при этом способствует обезвоживанию, что приводит к появлению судорог. Вы можете не знать о том, что ваш организм обезвожен, но если вы страдаете от запоров, то это верный признак того, что вы обезвожены.

Неправильная осанка – еще одна возможная причина появления судорог в икрах, потому что при неправильной позе тела ущемляются определенные нервы в позвоночнике. Это ущемление может привести к судорогам в икроножных мышцах, известным как *neurogenic intermittent claudication* – нейро-генная перемежающаяся хромота, - она характеризуется внезапной болью при ходьбе и исчезает, когда вы садитесь. Если такие случаи повторяются, то со временем это может привести к тому, что вам трудно будет ходить, а ваше тело будет постоянно находиться в согбенном положении.

Боль в икрах иногда вызывает нарушение мышечного равновесия. Главные икроножные мышцы пересекают два сустава – коленный и голеностопный. Четыре икроножные мышцы (средняя и боковая *gastrocnemius, soleus* и *plantaris)* прикрепляются к пяточной кости через пяточное (ахиллово) сухожилие.

Если у вас заболели икры, внимательно осмотрите свои ноги. Вы видите сухую, чешуйчатую или бесцветную кожу? Это сигнализирует о плохом кровообращении. Обратите внимание на пальцы ног. На них есть волосы? Они должны быть: волосы на пальцах ног являются показателем хорошего кровообращения. Варикозные вены очень заметны на ногах? Это тоже симптом плохого кровообращения в нижних конечностях (хотя это может быть обусловлено генетически). Напряженные икроножные мышцы и плохое кровоснабжение идут рука об руку, вызывая судороги и затрудняя нормальную ходьбу.

Предлагаемые Пегги Брилл упражнения растягивают защитные оболочки, которые окружают нервы, растягивают, укрепляют и уравновешивают икроножные мышцы, восстанавливают нормальную подвижность и силу голеностопного и коленного суставов. Все это не только облегчит боль в икрах, но и восстановит хорошее кровообращение, сделает голеностопы более устойчивыми, избавив их от растяжения в будущем.

Поднятие пяток, колени прямые



Вы когда-нибудь видели выступающие икроножные мышцы у танцоров? Их напряженные занятия укрепляют *gastrocnemius* – икроножную мышцу, -- которая крепится к пяточной кости через пяточное (ахиллово) сухожилие. Эта мышца соединяется *с hamstring* – сухожилием, ограничивающим с боков подколенную ямку, - пересекает заднюю часть колена. Укрепление мышцы *gastrocnemlus* играет главную роль в обеспечении устойчивости голеностопа. Это упражнение поможет снять судороги в икроножных мышцах, а также облегчит боль в голеностопе.

• Поставьте ноги на ширину плеч.

• Поднимайте и опускайте пятки десять раз.

Поднятие пяток, колени согнуты

Этот вариант упражнения укрепляет еще одну икроножную мышцу – *soleus,* – которая также играет очень важную роль в управлении голеностопным суставом. Сильные икроножные мышцы помогают предупредить выверт наружу, так часто бывающий причиной растяжения связок голеностопного сустава.



• Поставьте ноги на ширину плеч.

• Слегка согните их в коленях и поднимите пятки, представив, что сжимаете коленями волейбольный мяч. Это движение задействует мышцы внутренней поверхности бедер, которые придадут еще большую устойчивость голеностопам и помешают им вывернуться наружу.

• Поднимите и опустите пятки десять раз.

Растягивание икроножной мышцы soleus у стены

Это упражнение удлиняет нижнюю часть пяточного (ахиллова) сухожилия в том месте, где оно соединяется с пяткой. Если вы его правильно выполните, то почувствуете растяжение в нижней левой икроножной мышце.



• Вытяните руки перед собой на уровне плеч и упритесь ладонями в стену.

• Правую ногу поставьте примерно на три сантиметра впереди левой.

• Согните колено левой ноги.

• Наклоняйтесь к стене, пока не почувствуете растяжение в левой икроножной мышце.

• Сохраняйте это положение, считая до десяти.

Синдром экономического класса

Если вы сидите в течение длительного времени в одном положении – а кому удастся этого избежать? – ваша система кровообращения подвергается опасности. В крайних случаях вам грозит глубоковенозный тромбоз, больше известный как «синдром экономического класса». Чтобы этого не случилось, делайте следующие три движения раз в час, когда вы летите в самолете, а также каждый раз, когда ваши икры сводит судорога.

Голеностопный насос

В этом упражнении, великолепном для предупреждения или снятия судорог в икрах, сгибание-разгибание стопы способствует оптимальному кровообращению во всех мышцах вокруг икр.



• Сядьте прямо, поставив стопы на пол.

• Поднимите левую ногу и вытяните ее под углом 45 градусов.

• Согните и разогните стопу десять раз. Опустите ногу.

• Повторите то же самое с правой ногой.

Растяжение икроножных мышц в положении сидя

Это движение не только устранит судороги в икроножных мышцах, но также подействует на судороги в пальцах ног.

• Поставьте стопы на пол.

• Поднимите левую ногу и вытяните ее под углом 45 градусов.



• Сгибайте стопу до тех пор, пока не почувствуете растяжение икроножной мышцы.

• Поднимите левую ногу как можно выше, чтобы не испытывать при этом неудобства. Держите это положение, считая до десяти.

• Повторите то же самое с правой ногой.

Круговые движения обоими голеностопами

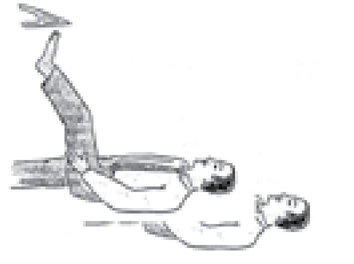


• Сядьте прямо, поставив стопы на пол.

• Поднимите обе ноги и согните их в коленях под углом 45 градусов.

• Вращайте голеностопами пять раз в одну сторону, пять раз в другую.

Написание пальцем ноги букв от А до И



Если судороги в икроножных мышцах, известные как *charley horse* (болезненная судорога в руке или ноге), мешают вам спать, попробуйте сделать эта упражнение, когда такое случится или, еще лучше, перед сном. Часто судороги появляются оттого, что нервы или кровеносные сосуды оказываются зажатыми в икроножной мышце. *Spinal stenosis* –спинальный стеноз – дегенеративные изменения, сужающие пространства, через которые нервы выходят из спинного мозга, - еще одна возможная причина ущемления нервов. В любом случае это растяжение поможет.

• Лягте на спину и вытяните ноги.

• Поднимите ногу с судорогой под углом 90 градусов и держите ее в вертикальном положении, поддерживая руками за заднюю часть колена.

• Нарисуйте в воздухе большим пальцем ноги заглавные буквы от А до И.

СТАРТовый капитал

Бросай курить – вставай на лыжи!

Большинство белорусов все еще с нетерпением ждут, когда выпадет достаточно снега, чтобы с лыжами под мышкой отправиться в леса и поля. О плюсах и минусах лыжного спорта и о том, как правильно подготовиться к занятиям, нам рассказывает заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ.

Часть первая – «За и против»

■ И те, кто имеет опыт катания на лыжах, и специалисты в области спортивной медицины, отмечают, что лыжный спорт обладает очень сильным антистрессовым эффектом. Это связано и с особенностью совершаемой при этом работы, и с тем, что занятия этим спортом проходят на природе, причем, как правило, в очень живописных местах. Поэтому лыжный спорт рекомендуют для борьбы с «синдромом менеджера», получившим в последнее время широкое распространение, а также как дополнительное средство при лечении неврозов и других расстройств психики. Однако это касается в первую очередь спокойной езды на лыжах. Горнолыжный спорт с резкими прыжками и необходимостью молниеносного принятия решений подходит для этих целей меньше.

■ Главное преимущество, которое дает лыжный спорт, это развитие такого качества как общая выносливость. Человек, много катающийся на лыжах, и в других видах спорта, и в обычной жизни, будет способен длительное время выполнять относительно большие нагрузки. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, что, безусловно, положительно влияет на качество и продолжительность нашей жизни.

НО!

В первые два-три дня занятий лыжным спортом большинство людей обычно чувствуют себя просто великолепно и не замечают сильной усталости. Введенные в заблуждение этим ощущением, новички начинают неоправданно увеличивать нагрузки. Это может привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы, к нарушениям сердечного ритма и гипертоническим кризам. Особенно рискуют получить такие проблемы «спортсмены», которые, выезжая на природу, добавляют к физической нагрузке на организм еще и алкогольную. Сто граммов, выпитые «для сугрева», на лыжной трассе могут стать дополнительным толчком к развитию патологических ситуаций. По этой же причине лыжникам стоит хотя бы на время занятий отказаться от курения.

■ Холод в целом является сильнейшим анаболическим физическим агентом, его воздействие в сочетании с физическими нагрузками повышает иммунитет, делает человека менее восприимчивым к различным инфекциям.

НО!

С холодом нужно вести себя очень и очень осторожно. Особенно в горах, где пониженная температура воспринимается совсем не так остро, как внизу. Избыточная инсоляция, разреженный воздух и холод в «одном флаконе» могут стать причиной респираторных заболеваний. Кроме того, лыжники без горного стажа, нередко получают обморожение открытых участков тела, в основном, лица и рук. Как в горах, так и на равнинной местности, следует обращать особое внимание на стадию декомпенсации – время, когда человек окончил занятие и восстанавливает силы. Разгоряченный нагрузкой и не чувствующий холода лыжник может еще некоторое время оставаться на морозе, а ведь микробы и вирусы тут как тут, ждут, когда он охладится, чтобы можно было свалить его в постель с температурой. Чтобы не дать им этого сделать, после окончания занятий нужно либо идти в помещение, либо надеть одежду потеплей.

■ Безусловным плюсом лыжного спорта является укрепление координации движений. А ведь степень развития координации является косвенной оценкой мозгового кровообращения: чем лучше координирован человек, тем лучше состояние сосудов головного мозга и тем «эффективней» циркулирует в них кровь. Состояние временной невесомости или безопорного полета при занятиях горными лыжами положительно влияет на процессы, происходящие в мозгу.

НО!

Следует помнить, что у людей, имеющих вегетативные расстройства, нужно быть очень осторожными с такими нагрузками, а в некоторых случаях и вовсе избегать их.

■ Катание на лыжах полезно для позвоночника — оно хорошо укрепляет его мышечный корсет. При ходьбе на лыжах работают все основные группы мышц.

НО!

При катании на лыжах очень большая нагрузка ложится на тазобедренный и коленный, а также некоторые другие суставы. Человек, начинающий заниматься лыжным спортом, должен быть уже в достаточной степени подготовлен к нему, его мышечный корсет уже должен быть развит в достаточной степени. Особенно это касается мышц передней и задней поверхности бедра. При недостаточной развитости мышц человек рискует повредить суставы. В 50-60% случаях новички после первого катания на лыжах приходят к врачам с травмами и повреждениями коленного, а реже голеностопного суставов. Причем в некоторых случаях для решения возникших проблем приходится прибегать даже к оперативному вмешательству.

Следует обратить внимание на массу тела лыжника: чем она выше, тем большие требования предъявляются к развитию мышц, особенно на ногах, тем более необходимы растяжка и разминка.



Часть вторая – «Следует помнить»

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Занятия лыжным спортом противопоказаны людям, страдающим ревматическими заболеваниями (ревматоидный артрит, пороки сердца, гипертоническая болезнь второй и третьей степени, декомпенсаторные расстройства мозгового кровообращения, уже упоминавшиеся вегетативные расстройства). С осторожностью стоит относиться к лыжам тем, кто часто болеет респираторными заболеваниями, людям с хроническими тонзиллитами, ангинами и так далее.

ОДЕЖДА

Одежду нужно выбирать не только в соответствии с погодными условиями, но и с учетом интенсивности планируемой нагрузки. Для плавного скольжения по ровной местности стоит одеваться потеплей, для интенсивного бега или прыжков по горам – полегче. Комфортной является та одежда, которая на 15-20-й минуте занятий приводит к легкой испарине. Помните, что после окончания тренировки обязательно нужно утеплиться.

Обувь имеет для лыжника очень большое значение, однако рекомендаций по ее подбору мы в этой статье давать не будем – слишком уж это индивидуальный вопрос. Лучше обратиться к специалисту, который подберет ее вам вместе с лыжами.

РАЗМИНКА

Для предотвращения травм перед занятиями непосредственно лыжным спортом просто необходимо провести предварительную разминку в теплом помещении. Она должна включать в себя в первую очередь всевозможные упражнения на растяжку. Кроме того, очень эффективным способом подготовить мышцы к нагрузке является их разогревание согревающими мазями.

ВОДНЫЙ БАЛАНС

При достаточно интенсивных нагрузках лыжнику рекомендуется каждые 20-30 минут выпивать около стакана жидкости. Лучше всего, если это будет отвар брусники, клюква, протертая сахаром, компот из сухофруктов. Такое питье не только восстановит запасы жидкости в организме, но и придаст дополнительные силы. А вот слишком сладким напиток быть не должен, иначе он приведет к противоположному эффекту. Питье, конечно, не должно быть холодным, однако прихлебывать в перерывах между занятиями горячий чай из термоса тоже нельзя ни в коем случае. Если физкультурник после нагрузки выпивает горячий напиток и продолжает работать дальше, резкий перепад температур приводит к нарушению кровообращения, что может вызвать не только респираторные заболевания, но и негативно сказаться на общем состоянии организма. Оптимальная температура выпиваемой лыжником жидкости должна быть примерно равна температуре человеческого тела – 35-40 градусов.

НАГРУЗКА

Самыми лучшими часами для ходьбы на лыжах считаются дневные – с 12 до 16. Для начала достаточно двух раз в неделю, большие нагрузки новичкам ни к чему. Продолжительность одного занятия поначалу не должна превышать одного часа. Если вы измеряете расстояние, а не время, то для начала вам хватит трех километров – эта нагрузка достаточно интенсивна, но не тяжела для «начинающего» организма. Детям хватит и 40 минут или двух километров пробега 1-2 раза в неделю. Пожилые люди также могут ограничиться этими рамками. Новичкам надо ходить не слишком быстрым темпом, помогая при этом себе палками. Чуть позже можно немного ускорять темп прогулки, но делать это следует постепенно. Помните, что главным критерием является ваше самочувствие: если нагрузка доставляет вам удовольствие, не вызывает неприятных ощущений, если после занятий сохраняются нормальный сон, аппетит и жизненный тонус, значит вы не перестарались. При возникновении малейшего дискомфорта нагрузку стоит уменьшить.

Подготовила Анастасия ДОРОФЕЕВА

Сам себе астролог

Любовный омут гороскопа

Уж сколько сказано и написано о той сладостной сфере людских эмоций, которая заставляет всех – кого единожды, а кого и неоднократно – любить и быть любимыми. А все мало. Ведь каждый раз это ново и маняще именно потому, что случается с тобой, а не с актером из фильма или подругой детства. И даже если вы закоренелый скептик и принципиальный однолюб, стоит признать, что астрологические предсказания о любовных приключениях и интимных сюрпризах на 2008-й все-таки интересны.



НЫНЧЕ В МОДЕ МЫШИНАЯ ПРЫТЬ

В жизнь **Овна** год Крысы пригласит массу неожиданного, в том числе и в любовные отношения. В начале года представители этого знака будут томиться о чувстве, которое не так давно исчерпало себя. Однако надолго переживания не затянутся, ибо еще не закончится зима, а **Овнами** овладеет новая любовь – не любовь, а любовное приключение. С новыми чувствами придут и новые силы: вернется прежняя энергичность, жизнерадостность и оптимизм, с которыми **Овен**, как известно, и горы может свернуть.

Близнецы весь 2008 год будут метаться меж двух огней. С одной стороны, их будет привлекать спокойный и устойчивый семейный быт. Но с другой – те чертята, которые водятся во всех тихих омутах, то здесь, то там будут сбивать **Близнеца** с пути. К случайным, на первый взгляд, встречам стоит относиться серьезней, иначе в конце года придется потратить немалые усилия на то, чтобы ловко замести следы.

Если весна и олицетворяет пробуждение всех любовных порывов, то для **Льва** в этом году это будет верно в троекратном увеличении. Друзья могут решить, что их и без того не тихий Львенок просто с цепи сорвался. Курортные романы, интернет-связи, добрые старые знакомые – все будет интересовать **Льва**, все будет мешать спать светлыми весенними ночами. Но уже в августе необходимо будет стоять перед выбором и исполнять данные легкомысленной весной обещания.

Коварство кого-то из бывших возлюбленных рискует выбить из колеи удачливого и уверенного в себе **Стрельца**. И то, что произойдет это неожиданно, только поможет, ведь отчаянная натура представителей этого знака Зодиака никогда не пасует перед трудным. Выход из любовной ловушки подскажет сама судьба. **Стрелец** обязательно будет счастлив именно с тем человеком, который полностью разделяет его взгляды на жизнь, и этому никто не сможет помешать.

ПРИМЕТА У МЫШЕЙ, ЧТО ТОТ, ЧЕЙ ХВОСТ ДЛИННЕЕ, ВСЕГДА УМНЕЕ

Ракам год Крысы уготовил спокойный омут чувств. Да, не обойдется и без сюрпризов, но в целом в ближайшие 12 месяцев **Раки** могут быть абсолютно уверены и в себе, и в своей второй половинке. Если же выбор спутника жизни **Рак** еще не сделал, то хорошая возможность для этого появится в сезон бабьего лета.

Разум, конечно, чувствами управлять не умеет. Однако это правило легко может попрать многоумный **Козерог**. Во-первых, согласитесь, весьма комфортно ощущать себя в своей тарелке, даже если вокруг бушуют нешуточные страсти. А во-вторых, умный человек знает, что все не вечно под Луной, а уж эмоции и подавно. Правда, астрологи предполагают, что бесстрастному **Козерогу** не удастся-таки избежать любовных перепадов настроения. Возможно, очень удивит этих устойчивых представителей знаков Зодиака: придется испытать и душевное волнение, и даже ревность.

На помощь всему чувственному будут в этом году звать рассудок и мечтательные **Рыбы**, и непоседливые **Весы**. И тем, и другим, как никогда, нужна будет устойчивая почва под ногами и хладнокровие. Но, возможно, предстоит понять, что душевный трепет и горячая пульсация эмоций – не враги порядка, а как раз наоборот – его верные друзья и строители. Особенно, если есть перспектива семейственности.

КОГДА МЫШКА ОХОТИТСЯ ЗА ЗОЛОТЫМ ЯИЧКОМ

Дева в наступившем году эмоции станет усмирять известным способом: тот получит ключик к ее сердцу, у кого финансы не поют, а размышляют здраво. Кому-то это может показаться циничным и бессердечным, но сами-то **Девы** знают, что именно деньги и проверяют силу любви. Под похожим девизом в 2008-м будут строить свои личные отношения и **Тельцы**. Любые дорогие подарки будут действовать на этих людей гипнотически. Однако всем поклонникам этих, на первый взгляд, расчетливых представителей знаков Зодиака важно помнить: драгоценностями устлана лишь первая ступенька к покорению этих сердец.

МЫШИ КОШКУ ИЗЛОВИЛИ, В МЫШЕЛОВКУ ПОСАДИЛИ

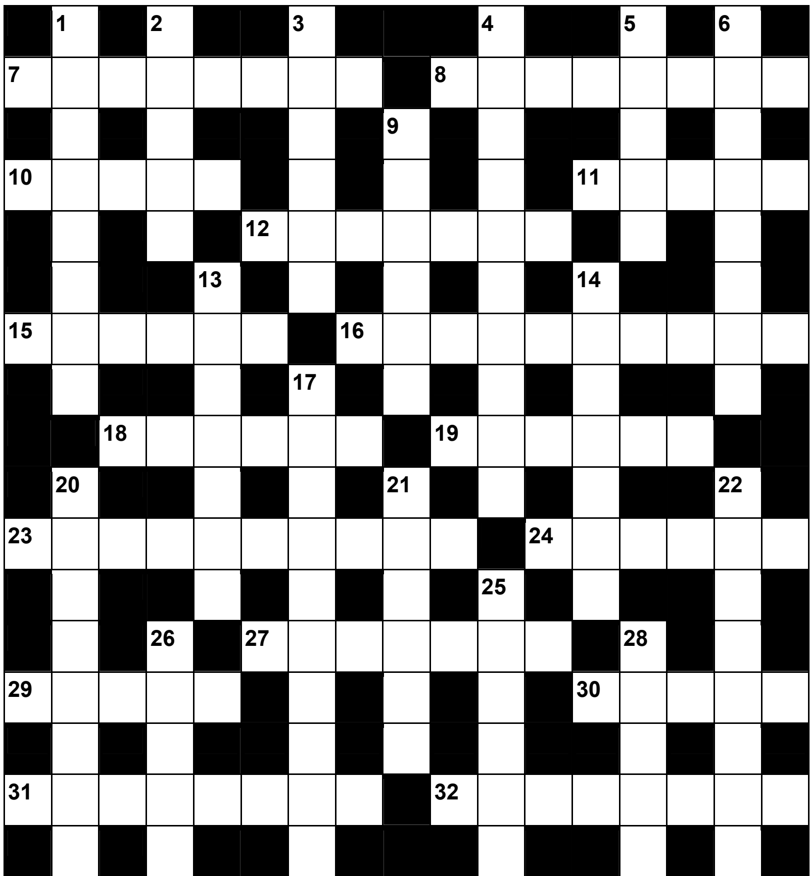
В античности были убеждены, что мышь способна своим поведением предсказывать грозовую погоду. Такой приметой стоит воспользоваться **Водолеям**: может помочь вовремя ретироваться. В противном случае эти романтики могут очутиться в любовном «капкане». Если предусмотрительно не взять себя в руки в начале лета, **Водолей** с большой долей астрологической вероятности угодит в страстный и продолжительный роман.

А вот **Скорпиону** в этом году уготована противоположная роль: его чарам поддастся любой понравившийся человек. Главное – не пользоваться своим очарованием в пагубных целях и щадить чувства окружающих. Гороскоп советует **Скорпионам**: небольшая интрижка – и довольно, иначе ведь можно из охотника превратиться в жертву.



Рубрику ведет Анна ХАРТМАН

Между делом



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Всякий спляшет, да не как … (посл.). 8. Плотно закрывающийся бак для горючего, смазочных масел. 10. Маленькая отдельная частица жидкости округлой формы. 11. В математике: теорема, необходимая только для доказательства другой теоремы. 12. Всякое материальное явление, вещь. 15. Дополнительный текст, помещаемый в самом низу страницы, отдельно от основного. 16. Раздел математики, изучающий простейшие свойства чисел, выраженных цифрами, и действия над ними. 18. Церковная служба у православных, совершаемая утром или в первую половину дня. 19. Ошибка, обмолвка, непроизвольное упущение. 23. Белковое вещество, содержащееся в хлебном зерне. 24. Пищевой продукт из сквашенного молока, освобожденного от сыворотки. 27. В средневековой Испании: рыцарь. 29. Побудительная причина, повод к какому-н. действию. 30. Пресноводная рыба семейства карповых с красноватыми нижними плавниками. 31. Способ рассуждения, при котором новое положение выводится чисто логическим путем от общих положений к частным выводам. 32. Сухие сучья, деревья, упавшие на землю.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Двух- или трехстворчатая икона. 2. Вещество, покрывающее наружную часть зуба. 3. Испанский национальный танец, а также музыка к нему. 4. Стиль спортивного плавания, при котором обе руки одновременно выбрасываются над водой. 5. Поклонник всего изящного. 6. Было …, целовали нас в темечко, а ныне в уста, да и то ради Христа (посл.). 9. Лентяй, бездельник. 13. Зажим для скрепления бумаг. 14. Общественная деятельность по оказанию хозяйственной, промышленной, культурно-просветительной помощи. 17. Образы, возникающие во сне, сон. 20. Способность определять расстояние на глаз, без приборов. 21. Метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств составных частей чего-н. 22. Глубокое уважение. 25. Охотничья сумка для дичи. 26. Мельчайший микроорганизм, возбудитель заразной болезни. 28. Сорт бумаги высшего качества с водяными знаками.

Дама на колесах

Женщина-водитель сегодня – уже привычное явление. Много нас, милые дамы, на дорогах. Однако статистика удивляет: среди женщин, получивших права на вождение автомобиля, регулярно ездит на авто едва одна треть, более одной трети пользуется автомобилем только от случая к случаю, а остальные, как ни парадоксально, положили свои долгожданные автодокументы на полку.
В чем же причина? Неуверенность в своих силах? Традиционные неудачи новичков? Подверженность стереатипам а-ля «женщина за рулем – опасность на дороге»?.. Или обычное желание по-меньше рисковать? Как бы то ни было, некоторые маркетологи-провидцы уже предлагают открывать специальные женские автосалоны. И это абсолютно продуманный ход: автомобильные желания и предпочтения женщин абсолютно не похожи на мужские. Поэтому пора объединяться!
«ЗГ» открывает новую рубрику «Дама на колесах», где мы будем рассказывать, что такое женский автомобильный мир. И, возможно, наши дороги станут безопаснее, ведь дорожно-патрульные службы признают: женщины – наименее злостные нарушители правил дорожного движения.
В путь! С Огоньком и Ветерком!



Руль и педали по половому признаку

Уж сколько нам открытий чудных сулит автомобильный век… Женщина за рулем транспортного средства – сегодня уже не исключение, а прочно вошедшее в жизнь правило.

И пока автомобили, как соблазнительные дорогие игрушки, будут манить людей, спор мужчин и женщин о превосходстве на дорогах не утихнет.

Социологические исследования выявляют неимоверный мужской шовинизм: примерно треть мужчин всерьез сомневается в том, что дама способна водить автомобиль. Одна моя знакомая, помнится, развлекалась таким образом: представляла, что каждый третий ее приятель считает ее «обезьяной с гранатой» – и пыталась над несчастными как-нибудь саркастично пошутить.

Что поделаешь, всего 29% мужчин готовы смириться со статусом пассажира в машине, за рулем которой – женщина. Правда, эта статистика наверняка не учитывала тот весомый процент мужчин, которые с радостью пропускают лишний стаканчик, когда есть уверенность, что их сможет отвезти домой их вторая половинка, подруга, дочка или сестра.

С мужским неприятием прекрасной половины человечества за рулем, наверное, трудно справиться, да и незачем. А вот некоторые половые различия все-таки стоит признать, ибо от этого зависит, каким водителем вы как женщина можете стать.

Наука, лишенная гендерных предрассудков, утверждает, что только у небольшого процента женщин (порядка 10%) наблюдается хорошая способность ориентироваться на местности. Это эволюционный факт. Не стоит, конечно, впадать в характерную женскую истерику и пессимистично оценивать свои водительские перспективы. Но отнестись серьезнее к постоянной практике ориентирования на местности все-таки стоит. Тем более подсчитано, что дамам, желающим освоить вождение, требуется на 40% уроков больше, чем представителям сильного пола. Это ни в коем случае не должно оскорблять женское достоинство. Ведь ни один мужчина, к примеру, не сможет быстро научиться интуитивной чуткости – такому же эволюционному преимуществу женщины.

Зато милые дамы явно впереди своих спутников по инстинкту самосохранения. Статистика автомобильных продаж свидетельствует: лишь 14% мужчин проявляют интерес к подушкам безопасности в покупаемой машине, в то время как женщины в 97% случаев интересуется этим вопросом, приобретая авто.

Да и с практичностью у женщин полный порядок. Не зря же существует анекдот о вопросах первостепенной и второстепенной важности в семье. Последние – менее важные – это «где взять деньги на ремонт в квартире», «в какую гимназию отдать сына», «какой процент для кредита выгоднее». Этими вопросами должна заниматься жена. А вот самые важные – первостепенные – вопросы, над которыми должен размышлять муж, – это «выиграет ли «Спартак» очередной чемпионат», «есть ли деньги у соседа», «грозит ли человечеству конец света». Рационализм слабой половины человечества подтверждается такими цифрами: при выборе автомобиля только 33% мужчин любопытствуют, сколько «кушает» их будущий железный друг, а вот женщин «аппетит» покупаемой машины волнует практически всех – 96%.

О плюсах и минусах автолюбителей женщин и мужчин можно, конечно, спорить до бесконечности. Однако права была набившая оскомину реклама: «Мы такие разные. И все-таки мы вместе». На дороге – в том числе.

Субъективное мнение

Хочу за руль!

Эту фразу, как правило, повторяют «безлошадные», то есть те, кто по каким-то причинам еще не обзавелся «железным конем» – автомобилем. Но желание есть, и оно обостряется в так называемые «часы пик». Утром, когда во что бы то ни стало надо добраться на работу вовремя, ведь косые взгляды начальства утомляют. И, разумеется, по окончании рабочего дня, когда хочется себя, уставшую, быстрее донести до домашнего тепла и комфорта.

Отчаянное желание записаться в автомобилисты подстегивается практически каждый день. Зажатая в очередном битком набитом пассажирами троллейбусе, ты с завистью наблюдаешь за приостановившимися на светофоре авто. Их водители, кажется, самодостаточны и самодовольны, в отличие от тебя. Это просто удар ниже пояса! Поэтому мозг в конце концов проясняется, четко обозначив цель: хочу за руль.

Мужчины и женщины, все пытаются реализовать эту мечту. Но интересно, кто же все-таки более целеустремленный? Чтобы разобраться, мало банального социологического опроса: здесь, как говорится, задействованные глубинные психосоциальные механизмы. Поинтересовавшись у знакомых новоявленных автомобилистов, я выяснила, что более настойчивы в достижение цели все-таки современные женщины. Просто у них аргументов больше.

Автоаргументы

Во-первых, поездки в любом общественном транспорте неизменно сопровождаются жертвами: обтаптывается обувь, особенно замшевая, отрываются пуговицы даже, казалось бы, намертво пришитые, порой приходится прикладывать определенные усилия, чтобы вытащить из сомкнувшихся рядов толпы сумку или шарф, страдания доставляют и обнаруженные затяжки на колготках. «Перца на рану» добавляют и результаты пристрастий людей к острой китайской кухне или к главному белорусскому средству от простуды – чесноку. В общем, что и говорить – страшный дискомфорт.

Во-вторых, жизнь в мегаполисе еще более ускоряется благодаря «цветам жизни» – нашим детям. Своевременно доставить ребенка в сад или начальную школу, особенно если они расположены не рядом с домом, тоже, надо признать, проблема. Преодолеть давку в автобусе, когда надо основательно «распушить крылья», чтобы твое дитя не прижали и ему, дышащему где-то внизу, на уровне сумок и портфелей, было относительно комфортно, – это ежедневный женский подвиг. Мужчинам проще отвоевать в транспорте пространство для себя и своих чад. У нас, хрупких женщин, от таких поездок нервы натягиваются до предела.

В-третьих, нельзя забывать и о том, что современной женщине во всем надо быть на высоте. И первую очередь, соответствовать своему идеалу, то есть выглядеть ухоженной, эффектной… Эпитетов много, в общем, просто женщиной. В авто для нас – ДАМ – есть все необходимое: зеркала, бардачок, свет в салоне, комфортное кресло водителя. Добавьте к этому наружный антураж – цвет автомобиля, редкость марки, и вы поймете, насколько органично автомобиль вписывается в стиль современной жизни женщины и, вместе с тем, подчеркивает ее индивидуальность. А в ряде случаев, по словам представительниц прекрасной половины человечества, авто может стать даже, если хотите, женским секретом счастья.

Наверное, достаточно аргументов, чтобы сесть за руль. Хотя осуществить задуманное весьма непросто. Если вы «безлошадный» пешеход и пока лишь мечтаете стать участником стремительного ралли на дорогах столицы, то впереди у вас – еще долгий путь в автомобилисты.

Рубрику ведут автомобилистки Огонек и Ветерок

Школа практических знаний

Наверное, многие замечали, что в холодное время года наша кожа начинает «капризничать»: то шелушится, то идет красными пятнами, то на лице появляется раздражение, то не дает покоя ощущение сухости и «стянутости». Проблема нередко заключается в том, что зимой люди продолжают ухаживать за собой так же, как обычно, не зная, что в это время даже самым «благополучным» типам кожи нужен особенный уход и повышенное внимание.

Особенности зимнего ухода за кожей в зависимости от ее типа

Тип кожи	Основные признаки	Реакция на холод	Типичные ошибки в уходе	Основные правила ухода зимой	Основа под макияж
Сухая кожа	Тонкая, чувствительная кожа, на которой почти не видны поры. Не блестит, иногда выглядит тусклой, угри и прыщи появляются очень редко. При отсутствии надлежащего ухода шелушится, краснеет и раздражается. После умывания может появиться ощущение «стянутости». Анатомически это тонкая кожа, с небольшим количеством сальных желез и тонкой подкожной жировой прослойкой. **Зимой**.	Сильно реагирует на резкие перепады температуры, обветривается, шелушится, плохо переносит умывание и некоторые смягчающие кремы.	Использование гелей для умывания, матирующих тоников, других средств, которые еще более подсушивают лицо. Однако не всегда показано и применение «противоположного» средства - питательного крема. Если сухая кожа плохо отшелушивается, ее верхний слой превращается в «корочку» из отмерших клеток, и в таком случае жирный крем может вызвать воспаление.	Сухую кожу зимой следует очищать максимально мягко и бережно. Зимой умывание очищающим гелем и уж тем более мылом ей противопоказано. Лучше перейти на сочетание «очищающие сливки + питательный тоник». Для сухой кожи лучше покупать именно косметические сливки (причем жирные), а не молочко. Итак, утром перед уходом из дома протираем лицо сливками, затем питательным тоником для сухой кожи. И только потом – если нет воспаления – наносим питательный крем. Вечерний уход также должен включать очищение сливками и тоником. После этого можно нанести косметическое масло, питательный крем. Сухая кожа систематически нуждается в «витаминном коктейле» - нанесении питательной маски либо сыворотки. Эти средства можно применять 1-2 раза в неделю.	Роль дополнительного «защитного слоя» может выполнять плотный тональный крем либо крем-пудра.
Нормальная кожа	Выглядит чистой и свежей, обычно не шелушится. Имеет легкий розовый оттенок (за счет равномерного кровоснабжения), на ощупь гладкая и упругая. Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. На ней, как правило, не бывает пор, черных точек, угрей.	Сравнительно неплохо переносит перепады температуры и капризы погоды. Следует только регулярно очищать ее, пользоваться увлажняющим и питательным кремами.	Главное – обойтись без крайностей. То есть и не пересушить кожу, и не спровоцировать воспаление, используя слишком жирный питательный крем.	Двухразовое очищение, увлажнение и питание, утром и вечером, как и для других типов кожи. В остальном – общие рекомендации.	Как и для сухой кожи – предпочтительно пользоваться тональной основой, тональным кремом, крем-пудрой.
Жирная кожа	Чрезмерно лоснится – вследствие повышенного выделения жира. Поры расширены, в некоторых видны темные точки. Часто возникают угри, прыщи, иногда выглядит загрязненной. По своему строению это толстая кожа, содержащая большое количество крупных сальных желез. Но у этого типа кожи есть значительное преимущество перед другими: она медленнее стареет. Обильно выделяющийся жир создает защитную пленку, которая не дает влаге испаряться и блокирует воздействие вредных веществ. С возрастом состояние жирной кожи только улучшается. Обычно к 30 годам она становится смешанной.	Холодное время года переносит неплохо, однако может страдать от обезвоживания	Самая главная ошибка -использование питательных кремов и масок «поверх» воспаления либо сыпи, что может привести к воспалению. Вторая , не менее важная проблема - недостаток увлажнения. Зимой жирная кожа может страдать от обезвоживания, а ее обладательница – даже не подозревать об этом.	Жирная кожа требует тщательного очищения дважды в день. Даже зимой ее обладательницы могут пользоваться гелем для умывания. Правда, лучше перейти с геля для жирной кожи на средство для нормальной либо комбинированной. Утром после умывания можно воспользоваться матирующим тоником. И в завершение наносится легкая питательная эмульсия либо косметическое масло. Жирным питательным кремом следует пользоваться, только если вы планируете долго находиться на открытом воздухе, например, собираетесь на лыжную прогулку.	крем-пудра, контактная пудра, рассыпчатая пудра. Тональных кремов, особенно жирных, лучше избегать.
Обезвоженная жирная кожа	Специфический «зимний» подтип жирной кожи. На первый взгляд, выглядит практически как обычная жирная кожа– повышенное выделение жира, расширенные поры, угри, возможно, сыпь или белые точки. Но при этом кожа тусклая, меньше блестит, возникает ощущение стянутости, шелушения, порою зуда. На такую кожу из-за ее недостаточной эластичности плохо, неравномерно ложится тональный крем, пудра, румяна.	В холодное время года страдает из-за недостаточного увлажнения, обезвоживания, требует особенно внимательного ухода.	Чаще всего зимой обезвоженную жирную кожу начинают усиленно питать, забывая о ее увлажнении и очищении – пользоваться жирными питательными кремами и витаминными масками. При этом поры с жировым содержанием начинают воспаляться: для бактерий создана благодатная питательная среда. В таком случае необходима в первую очередь очистка кожи и ее увлажнение. А питательный крем следует использовать, как и для жирной кожи, – только если на улице очень морозная и ветреная погода, либо вам предстоит долго находится на открытом воздухе.	Гелем для умывания пользоваться категорически не рекомендуется, поскольку он подсушивает кожу. Матирующие тоники получают отставку по той же причине. Лучше перейти на сочетание очищающего молочка либо эмульсии с витаминным тоником. После очищения и утром, и вечером наносится легкий питательный крем либо косметическое масло. Очищающую маску на такую кожу можно делать не чаще раза в неделю. С такой же частотой применяйте и витаминную маску.	крем-пудра, контактная пудра, рассыпчатая пудра. Тональных кремов, особенно жирных, лучше избегать.
Воспаленная жирная кожа	Те же признаки, что и у жирнрой кожи, плюс часто возникающие или подолгу не проходящие раздражения, зуд, сыпь. В некоторых случаях могут быть видны желтые головки гнойничков	Под воздействием неблагоприятных факторов воспаление может серьезно обостриться.	Отсутствие комплексного воспалительного ухода, отказ от помощи специалиста-косметолога. Бессистемное нанесение противовоспалительных средств. Сочетание противовоспалительных препаратов с обычными косметическими средствами, например, нанесение питательного крема поверх противовоспалительного или наоборот.	Общая схема - такая же, как и при уходе за обыкновенной жирной кожей. Однако необходим и дополнительный лечебный уход. Он должен быть комплексным и в обязательном порядке включать в себя помощь косметолога. Соответственно его рекомендациям следует подбирать и косметические средства. Умываться надо дважды в день специальным антибактериальным гелем, затем протирать лицо таким же тоником. В завершение утреннего туалета следует нанести противовоспалительный крем. Вечером можно воспользоваться лечебной либо очищающей маской с белой либо голубой глиной, а после нее - нанести косметическое масло, чтобы увлажнить кожу.	Ничего кроме пудры. Причем лучше всего использовать не крем-пудру, и даже не контактную – а рассыпчатую, которая наносися на лицо пуховкой.

Общие «зимние» проблемы кожи

Стрессогенный фактор	Способы нейтрализации
Нехватка витаминов	Вводите в рацион как можно больше свежих овощей и фруктов. Обязательно принимайте витаминно-минеральные комплексы.
Переход на более жирную и рафинированную пищу	Старайтесь сделать питание сбалансированным , кроме упомянутых выше овощей и фруктов вводите в рацион клетчатку, ешьте каши: гречневую, пшенную, овсяную. Жаренью мясных продуктов следует предпочесть варку и запекание. Не забывайте о кисломолочных продуктах.
Гиподинамия	Если не можете заставить себя заниматься спортом, найдите силы хотя бы на небольшую зарядку по утрам.
Постоянное пребывание в закрытых помещениях, недостаток солнечного света и свежего воздуха	Как ни неприятно вам в зимнее время находиться на улице, постарайтесь каждый день устраивать хотя бы получасовую прогулку. Например, возвращаясь с работы домой, выходите из автобуса на пару остановок раньше, чем нужно. На выходных попробуйте выбираться за город. Если у вас есть дети, активней участвуйте в их зимних играх.
Воздух, пересушенный различными отопительным приборами	Поставьте возле отопительного прибора емкость с водой, чтобы она, испаряясь, увлажняла воздух. Если добавить туда пару капель эфирного масла, полезный эффект усилится, а воздух наполнится приятным ароматом.
Хлор, содержащийся в водопроводной воде	Используйте для умывания специальные тоники и лосьоны, отвары трав. Если вы все же умываетесь водой, зимой ее надо кипятить и смягчать - например, добавив 1-2 чайные ложки питьевой соды на литр воды.
Пересушенная кожа после выхода на мороз, ощущение сухости после принятия водных процедур	Защищайте кожу специальными «зимними» кремами. Прекрасно подходят для этого и косточковые (не путать с эфирными!) масла: персиковое, абрикосовое, миндальное. Не забывайте смазывать губы гигиенической помадой. Используйте обыкновенную косметику не позже, чем за полчаса до выхода на холод.

Благодарим за помощь в подготовке материала заведующую косметологическим отделением Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии г. Минска Светлану БОБКОВУ.

РУП «БОРИСОВСКИЙ ЗАВОД МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ»
ПРОЦЕЛАН
МАЗЬ
Рег. уд. МЗ РБ № 06/11/1406 от 19.12.2006г.
РУП "БОРИСОВСКИЙ ЗАВОД МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ"
ПРОЦЕЛАН мазь 25 г
наружное
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:
- бактериальные и инфекционные поражения кожи и мягких тканей;
- послеоперационные раневые осложнения;
- гнойные воспаления, в том числе абсцессы, карбункулы, фурункулы, панариции и др.;
- язва голени, пролежни, инфицированные ожоги;
- ДПГЖ, цистомия, нагноение вокруг цистостомы
Перед применением лекарственного средства ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом !
Производитель:
РУП "Борисовский завод медицинских препаратов"
Лиц. МЗ РБ №02040/0313502 от 26.10.2007г. до 30.09.2008г.
УНН 600125834
www.borimed.com
Беларусь
ул. Чапаева, 64/27,
г. Борисов, 222120
Тел.:+375(177) 735612, 731148
факс:+375(177) 733472, 732425

У вас есть вопрос? Мы поможем найти ответ!
На нашем сайте
www.recipe.by
вы можете разместить любой вопрос, касающийся медицины, диетологии, косметологии и физической культуры.

Спрашивали - отвечаем

У сына (4,5 года) диагноз - «бронхиальная астма легкой формы». У нас часто приступ кашля начинается на холодном воздухе. Такой вопрос: сколько времени можно проводить на улице зимой?

Алла Белая, Минск

Отвечает Юрий СМОЛКИН, детский аллерголог-иммунолог, профессор:

- На холоде гулять не очень хорошо, потому что у ребенка повышается неспецифическая чувствительность к раздражению дыхательных путей. Бронхи реагируют на холодный воздух, происходит спазм, который вызывает приступ кашля или удушья. Но особенно вреден для астматиков резкий перепад температур. Старайтесь, чтобы ребенок перед прогулкой не стоял подолгу в квартире одетым. На улицу выходите постепенно: вышли из квартиры, постойте немного в подъезде. На улице пусть сразу ребенок не начинает бегать, а сначала походит спокойно. Следите, чтобы он ртом воздух не хватал, а дышал размеренно, через нос.

У меня очень жидкие светлые волосы. Есть ли способ с помощью каких-то средств сделать их погуще? Раньше говорили, что, если голову наголо побрить, потом волосы густые будут расти...

Елена С., Минская обл.

Отвечает Елена РОДИМЦЕВА, врач-трихолог, специалист по болезням волос:

- От бритья густоты не прибавится. Это такой народный миф. На самом же деле нам от рождения дается определенное количество волосяных луковиц, и, что бы мы со своей головушкой ни делали, больше их не станет. Добиться большей густоты волос можно только с помощью подсаживания новых луковиц. Но это уже серьезная процедура, показанная далеко не всем.

Добиться же эффекта большей густоты волос можно с помощью специальных средств для придания объема и хорошо подобранной прически - с учетом формы черепа и овала лица.

Кстати, многие считают, что у блондинов более жидкие волосы. На самом деле у брюнетов, как правило, количество волосяных луковиц на 2 - 3 тысячи меньше, но они более жесткие и лучше держат форму. У блондинов же волос больше, зато они тоненькие. Советую вам также раз в неделю применять питательные маски, тогда волосы будут иметь более живой и ухоженный вид.

Неделю назад я поскользнулся и сломал руку. Как бы поскорее восстановиться после перелома, может, что-то по питанию посоветуете?

Сергей, Ивье

Отвечает Игорь СВЕТОЧКО, врач-травматолог:

- Для активной регенерации (обновления) костной и хрящевой ткани желательно курсом принимать какой-либо витаминный комплекс с высоким содержанием кальция и витамина D. Чтобы в поврежденной конечности не застаивалась кровь и сосуды быстро вернули свою эластичность, полезны витамины С, РР (никотиновая кислота) и Е.

Также пусть в вашем питании займут достойное место молочные продукты, в том числе творог и сыры (они богаты кальцием).

Восстановительные процессы пойдут быстрее, если в вашем меню будут частенько появляться холодец (разнообразные заливные, фруктовые желе и прочие блюда, содержащие желирующие вещества), печень, отварная или запеченная рыба жирных сортов.

И, конечно же, важно разрабатывать руку с помощью лечебной гимнастики. Многие молодые больные этим пренебрегают, но с возрастом это, поверьте, может аукнуться артрозом и частичной потерей подвижности суставов.

Вам и Вашим близким

Приспособления для фиксации шейного отдела – прекрасный подарок к Новому году

Предлагаем вашему вниманию приспособления для фиксации шейного отдела, которые предназначены для более комфортного положения головы и шеи во время сна и отдыха. Они имеют специальную форму, препятствующую деформации шейного отдела позвоночника в положении лежа; обеспечивают умеренное растяжение и расслабление мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника; способствуют улучшению кровотока в позвоночных артериях и голове; препятствуют развитию дискомфорта, чувства «тяжести» и болевого синдрома в голове и шее.



Рекомендованы к применению:

- при остеохондрозе, спондилоартрозе шейного отдела с болевым синдромом и без него;
- нестабильности шейного отдела позвоночника;
- синдроме вертебро-базиллярной недостаточности;
- последствиях родовой травмы;
- травмах (миозитах, ушибах и растяжениях) шейного отдела позвоночника,
- **а также всем здоровым людям для профилактики развития заболеваний шейного отдела позвоночника.**

Изготовлено из 20%-й полиуретановой пены без применения вредных химических веществ. Наволочка изготовлена из материала MTR-fleece – флис с «Максимальным Сохранением Тепла», не сваливающийся, эластичный, легкий, очень мягкий, теплый флис из 100%-го полиэстера.

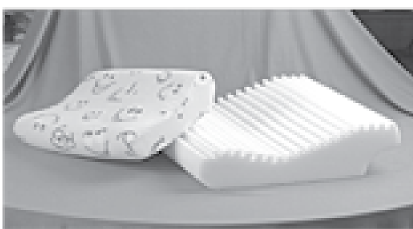


Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-01 для детей
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-02 для взрослых
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130

Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-03 для детей, **с эффектом памяти**
Размер: длина - 250
ширина - 320
толщина - 80



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-04 для взрослых, с эффектом памяти
Размер: длина - 380
ширина - 400
толщина - 130



Приспособление для фиксации шейного отдела ТОП-06 для взрослых, с ВАЛИКОМ под голову, ТОП-06 с эффектом памяти
Размер: длина - 450
ширина - 400
толщина - 130

Перед применением необходимо ознакомиться с руководством по их эксплуатации и проконсультироваться с врачом

По вопросам приобретения обращайтесь: ООО «Денвит», тел. 8 (017) 334-23-08, в магазинах «Медтехника», г. Минск, ул. Богдановича, 62, и Минской области, г. Брест – б-р Шевченко, д.6, офис 203, тел. город. 25-98-21, 792-62-47 (МТС), 924-70-08 (Velcom), г. Гомель – ул. 30 лет БССР, д.1, оф.204 ортопедический салон «Гален», тел. город. 41-90-05, г. Молодечно – ул. Волынца, 12, офис 7, тел. город. 7-42-81, 643-48-20 (Velcom).

Приспособления для фиксации шейного отдела зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6978 до 31.03.2011

- Иванов!
- Я!
- Петров!
- Я!
- Сидоров!
- Я!
- Три тысячи тридцатый!
- Мой фамилий Зозо, да?!

***

Наконец-то! Русские ихтиологи расшифровали крик дельфина, спасающего человека: «Отцепись, зараза!»

***

Вчера в службу 911 поступил тревожный звонок... Спасатели как-то занервничали и решили не брать трубку.

***

В Америке работают, если платят хорошо. В Беларуси работают. Если платят – хорошо.

***

- Алло, это Международный валютный фонд?
- Да!
- Вы обещали перевести деньги.
- Переводим, деньги - это «money».

***

Жили-были три поросенка: Ниф-Ниф, Наф-Наф и Зав.каф...

***

Урок в грузинской школе. Учительница: дэти, это нэльзя панять, это нада запомныть: ОТ ВАС пишется раздэлно, а КВАС - слытно!

***

На почту пришло письмо. На месте адреса – только «Деду Морозу!» Открыли, а там написано: «Дедушка Мороз! Пишет тебе Дима. Я живу на севере. У нас зима, Новый год, но я на улицу выйти не могу, потому что у меня нет теплой шубки, рукавичек, шапочки и валенок. Дедушка, пришили мне, пожалуйста, шубку, рукавички, шапочку и валенки».

Работницы почты прослезились, собрали, кто сколько мог, но на рукавички не хватило. Решили отправить без них. Через некоторое время опять приходит письмо «Деду Морозу!»: «Спасибо, дедушка, за подарок! Но рукавички мне не дошли, наверное, на почте вытащили...»

***

Профессор на экзамене говорит студенту:
- Что-то я Вас не видел на своих лекциях.
Студент:
- Да я вон за той колонной сидел.
Профессор:
- Странно, как это вы все за одной колонной уместились?

***

Муж – жене-блондинке:
- Ты стала много времени и денег тратить на парикмахерскую.
- А что делать? Мне часто говорят, что у меня с головой не в порядке.

***

Встречаются два приятеля:
- Я тут на днях на свадьбе был!
- А что у тебя с лицом?
- Да вот, разбили «на счастье»...

***

Муж жене, сидящей за рулем:
- Ну наконец-то ты правильно въехала. Жалко только, что в не в наш гараж…

***

- А у нас в Мюнхене столько колбасы! 46 сортов!
- Ма-а-ама-а!!!
- Что с тобой, Иван?
- Испугался! Представил себе колбасу 46-го сорта!

***

Студентку спрашивают на экзамене:
- Вы знаете убийцу Лермонтова?
- Конечно, но я думала, он не убийца, а великий поэт...

***

Мужчину с серьезными переломами спрашивают в приемном покое больницы:
- Вы женаты?
- Нет, я попал под машину!

***

В автобусе:
- Ваш билетик?
- Мой билетик.
- Вы что - «заяц»?
- А вы что волк?
- Ваш билетик?!
- Мой билетик.
- У вас все дома?
- А вы в гости хотите придти?
- Ваш билетик?!!!
- Мой билетик.
- Да что вы других слов не знаете?
- Знаю:пылесос
- Я КОНТРОЛЕР!!!
- А я сантехник
- Ваш билетик ?!!!
- Мой билетик. А вот и моя остановочка!

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 1-2 (161-162)
24 января 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»
Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК
Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА
Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН
Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 18.01.2008 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) 220034, Минск, ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 8 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в январе – 10 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9771993487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА